24.09.2016

UyirEzhuththu

உயிர் எழுத்து

நாடகப்பெருவிழா சிறப்பிதழ்

உயிர் எழுத்து

UyirEzhuththu

பிரதம ஆசிரியர் - **கணபதி ரவீந்திரன்**

பொறுப்பாசிரியர் - **ரிஷிஷ்காந்**

நிர்வாக ஆசிரியர் - **ரூபி யோகதாசன்**

ஆலோசனை - **ஜெயக்குமார்**
திருமலை இ.மதன்

பிரதம கட்டுரையாளர்கள் - **ஆள்வோன்**
இல.கோகர்ணன்
ஜெயக்குமார்
இந்துமதி
கௌதமன்

வடிவமைப்பு - **ரிஷிஷ்காந்**

அச்சகம் - **JJ Printers**

தட்டெழுத்து - **றெஜிஸ்**

விளம்பரங்கள் - **கணபதி ரவீந்திரன்**
ரூபி யோகதாசன்

ஊடக அனுசரணை - **கதிரொளி வானொலி**
www.kathirolifm.com

தொடர்புகளுக்கு - கணபதி ரவீந்திரன்
416 898 7284
ரூபி யோகதாசன்
416 670 6522
uyirpages@gmail.com
Facebook.com/UyirEzhuththu

தமிழும் தரமும் கொண்டு உங்களுடன் உயிர்எழுத்து.

அன்புள்ள வாசகர்களே!

உயிர் எழுத்து பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களையும் விமர்சனங்களையும் அறிய நாம் ஆவலாக உள்ளோம். அவற்றை மேலே தரப்பட்டுள்ள மின்னஞ்சல் முகவரியிலோ, தொலைபேசி இலக்கங்களிலோ அறியத்தாருங்கள். உங்கள் எண்ணங்கள்தான் உயிர் எழுத்துக்களுக்கு மேலும் மேலும் வண்ணம் தரும்!

வாங்க எழுதலாம்!

உயிர்எழுத்தில் உங்கள் ஆக்கங்களும் இடம்பெற விருப்பமா? இரண்டு பக்கங்களுக்கு மேற்படாமல் Type செய்தோ, எழுதியதை Scan செய்தோ uyirpages@gmail.comக்கு அனுப்புங்கள். எக்காலத்துக்கும் பொருந்தக்கூடிய படைப்புக்கள் வரவேற்கத் தக்கவை. உங்கள் தரமான எழுத்துக்களை அழகாக வெளிக்கொணர உயிர்எழுத்து எப்போதும் காத்திருக்கின்றது.

உயிர் எழுத்து
UyirEzhuththu









தோன்றின் புகழோடு தோன்றுக - அகிதிலார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று
என்றார் பொய்யாமொழிப்புலவர் வள்ளுவர்.
வள்ளுவனின் வாய்மொழிக்கேற்ப வாழ்ந்து வருபவர் இசைக்கலைஞர் அமுதன். அண்ணாமலை என்றால் மிகையல்ல.

இம்மாதம் 13ம் திகதி தனது 77வது பிறந்தநாளைக் கொண்டாடினார் அமுதன். அண்ணாமலை.
இவர் பிறந்ததே ஒரு பெரிய கதை.
இரண்டாவது உலகமகாயுத்தத்தின் உச்சக்கட்டம். அந்தக் கொடிய போர்ச்சூழலில் உலகமே உறைந்துகிடக்க 13 - 09 - 1939ல் யாழ்ப்பாணம் பெரியாஸ்பத்திரியில் பிறந்தார்.
இவரது பெற்றோர்கள் தென்னிந்தியாவைச் சேர்ந்தவர்கள். கலையரசு சொர்ணலிங்கத்தின் காலத்தில் தென்னிந்தியாவில் இருந்து கலைஞர்களை வடஇலங்கைக்கு அழைத்துவந்து பெரும் பொருள் ஈட்டினார். பின்னாளில் நாடகத்தில் நாட்டம் கொண்டு கைப்பொருளை இழந்து வறுமைக்கோட்டில் விழுந்தார். சூழ்நிலை காரணமாக கொழும்பு மலையகம் யாழ்ப்பாணம் போன்ற இடங்களில் வாழ்ந்துவந்தார்.

1960 முதல் 1994 வரை யாழ்ப்பாணத்தில் கிட்டத்தட்ட 34 ஆண்டுகள் யாழ். கிழக்கு கொக்குவிலில் வாழ்ந்துள்ளார். அந்தக்காலப்பகுதியில் இவரது பெற்றோர்கள் காலமாகிவிட்டார்கள். மக்கள் அனைவரதும் அன்பிற்குரியவராகத் திகழ்ந்தார் இவர். இவர் COLOMBO OPEN UNIVESITYயில் ஒருவருடம் கல்விபயின்றார். பின்னர் இலங்கை போக்குவரத்து சபையில் ஆங்கிலத்தட்டெழுத்தாளராக பல ஆண்டுகள் பணிபுரிந்தார். யாழ்ப்பாணம் பருத்தித்துறை போன்ற இடங்களில் பணியாற்றியுள்ளார்.
அது தவிர இலங்கையின் முதல் இசைக்குழுவின் பிரதம பாடகராகத்திகழ்ந்துள்ளார்.

1954ல் கொழும்பில் N.S. கிருஷ்ணனுக்கு முன்னால்பாடி பாடகர் என்ற அங்கீகாரம் பெற்றுக்கொண்டார். 1972ல் K.P. சுந்தராம்பாள், அருட்செல்வர் திருமுருக கிருபானந்தவாரியார் முன்னிலையில் பக்திப்பாடல்களை பாடிப் பாராட்டுக்களை பெற்றுக்கொண்டார்.
1974 சங்கர் - கணேஷ், மெல்லிசைமன்னர் M.S. விஸ்வநாதன், MGR, சிவாஜி முன் ரகுபதி ராகவா பாடிப்பாராட்டுக்களைப் பெற்றுக்கொண்டார். 1974 கண்ணதாசனின் பிறந்த நாளில் அவர்முன் பாடி CEYLON POP SUPER STAR என பட்டமளித்துக் கௌரவிக்கப்பட்டார். 1975ம் ஆண்டு 4வது தமிழ் ஆராய்ச்சி மகாநாட்டில் யாழ். கண்ணன் குழுவில் பக்திப்பாடல்கள், மெல்லிசைப்பாடல்கள் பாடி கலைமணி பட்டத்தை தனதாக்கிக்கொண்டார். கடந்த 62 ஆண்டுகளாக இன்னமும் பாடல்களை பாடிவரும் இந்தக்கலைஞன் இன்னும் பல்லாண்டு வாழவேண்டுமென வாழ்த்துகிறோம். இந்தாண்டு எமது நாடகப்பெருவிழாவிற்கு இவரது பெயரை சூட்டுவதில் நாம் பெருமை அடைகிறோம்.

- கனடிய தமிழ் கலைஞர்கள் சங்கம் -



PRIME MINISTER · PREMIER MINISTRE



September 24, 2016

Dear Friends:

I am pleased to extend my warmest greetings to everyone attending the 12th annual drama festival at Winston Churchill Collegiate, hosted by the Canadian Tamil Arts Association.

Live theatre can offer a thrilling experience: it helps us to discover new perspectives on the world, challenges our assumptions and speaks to us about our common humanity. This festival offers participants and audiences an opportunity to celebrate and recognize outstanding dramatic works.

I would like to commend the organizers for their hard work and dedication. You can take pride in knowing that your contributions are vital to the success of this outstanding cultural showcase.

Please accept my best wishes for an enjoyable and memorable experience.

Sincerely,

The Rt. Hon. Justin P.J. Trudeau, P.C., M.P.
Prime Minister of Canada



Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario



September 24, 2016

A PERSONAL MESSAGE FROM THE PREMIER

On behalf of the Government of Ontario, I am delighted to extend warm greetings to everyone attending the 12th Annual Tamil Drama Festival of the Canadian Tamil Arts Association.

Ontario's edge lies in our ability to speak every language, understand every culture and have ties to every part of the world. Theatre and its allied performing arts have a long and rich tradition in Tamil culture. They served to preserve ancient myths, and more recently, convey social messages and commentary.

I thank the executives, staff and volunteers of the Canadian Tamil Arts Association for working to make this festival a success. I also applaud the performers and behind-the-scenes staff and volunteers for so generously sharing the Tamil people's rich artistic traditions with a new generation of Tamil Canadians and other Ontarians who want to experience diverse theatrical traditions. In doing so, you are helping to build a stronger Tamil community within a vibrant and diverse Ontario.

I wish you success in this year's festival and in the years to come.

Kathleen Wynne

Kathleen Wynne
Premier





House of Commons
Chambre des communes

September 2016

Canadian Tamil Drama Festival 2016

I am pleased to be wishing you the warmest greetings as you celebrate the 12th Annual Canadian Tamil Drama Festival.

The hard work, leadership and dedication shown by the Canadian Tamil Artists Association is what makes Canada such a great country and inspires many different performers to come together and share their talents.

Again, I wish you all the best for your ventures and thank you for your contributions to our community. I look forward to celebrating with you in the future.

Sincerely,

Kirsty Duncan

Dr. Kirsty Duncan
Member of Parliament, Etobicoke North
Minister of Science

Constituency Office
815 Albion Road
Etobicoke, ON M9V1A3
416-747-6003

Parliament Office
House of Commons,
Confederation Building, Room 256
Ottawa, Ontario K1A 0A6

Email
kirsty.duncan@parl.gc.ca

Website
kirstyduncan.liberal.ca





Salma Zahid

Member of Parliament
Scarborough Centre



September 24, 2016

Hello,

It is my sincere pleasure to send my warmest personal greetings to the members of the Canadian Tamil Arts Association on the occasion of the 12th Annual Drama Festival. As a Member of Parliament of Scarborough Centre, I would like to wish you a very successful event.

I appreciate the important work of the Canadian Tamil Arts Association in Scarborough. The 12th Annual Drama Festival is an occasion to recognize and celebrate the outstanding contribution that the Tamil community is making to Canada, both in Toronto and across the country. In every walk of life, from business to arts and culture, Tamil Canadians are helping to build a better Canada and are contributing to the rich wealth of diversity that makes our country great.

We should all be proud to call Canada our home. This is a country where our diversity is truly our strength, and the work of groups such as the Canadian Tamil Arts Association is such an important part of that strength.

As Prime Minister Justin Trudeau likes to say, Canada is stronger not in spite of its diversity, but because of it. The contributions of the Tamil Canadian community are part of that diversity that makes Canada even stronger.

We should all be proud to call Canada our home. There is no end to our potential in Canada, and your work to help every Canadian achieve their potential is so valuable. To quote the Prime Minister, a Canadian is a Canadian is a Canadian.

I thank you again for all that you do for our community. I wish you a successful festival and another year of good work ahead.

Sincerely,

Salma Zahid

Salma.

Ottawa
Room 552, Confederation Building
Ottawa, ON K1A 0A6
Tel.: 613-992-6823
Fax.: 613-943-1045

Scarborough
5-2155 Lawrence Avenue East
Scarborough, ON M1R 5G9
Tel.: 416-752-2358
Fax.: 416-752-4624





September 24, 2016

Logan Kanapathi
Councillor, Ward 7

GREETINGS FROM THE CITY OF MARKHAM

On behalf of the Mayor and Members of Council, I am very pleased to extend our best wishes and congratulations to **Canadian Tamil Arts Association** on the occasion of their **12th Annual Drama Festival**.

Our great country is known for its Diversity. Art and Culture are integral part of creative, expressive and vibrant communities. It is through promotion of art and culture by organizations such as the Canadian Tamil Arts Association that we can build a stronger, better and more inclusive Canada.

Art is a powerful tool to disseminate strong messages that bring about a positive social change. Statistics show live performances and concerts enhance people's quality of life more when compared with other media of entertainment. I'm confident through events like Annual Drama Festival, Tamil heritage and culture will successfully pass on to out next generation.

As Councillor, I am proud of your efforts in promoting the art of performing arts and I wish you continued success for many years to come! Keep up the great work you do preserve Tamil Culture in Canada.

Best wishes,

Logan Kanapathi
Councillor- City of Markham

The Corporation of the Town of Markham · 101 Town Centre Boulevard, Markham, Ontario L3R 9W3
Tel: 905.479.7748 · Fax: 905.479.7763 · e-mail: lkanapathi@markham.ca · www.markham.ca







Hon. Jim Karygiannis
Councillor, Ward 39
Scarborough-Agincourt

Toronto City Hall
Suite A1,
100 Queen Street West,
Toronto, Ontario
M5H 2N2
Tel: 416 392 1374
Fax: 416 392 7431

Constituency Office
3850 Finch Ave. E.
Suite G7
Scarborough, Ontario
M1T 3T6
Tel: 416 321 2788
Fax: 647 723 0287

E-Mail
jim@karygiannis.net

Website
www.karygiannis.net

September 24, 2016

I am pleased to congratulate, The Canadian Tamil Arts Association organizing its *12th Annual Drama Festival.*

As a nation, occasions such as these help us recognize the rich diversity of our culture - a cornerstone of Canada's success and prosperity.

This festival also adds to the fabric of our nation and strengthens our social foundations by making our communities more dynamic and culturally rich.

I would like to take this opportunity to congratulate all those responsible for organizing this special event.

As a city proud of its multiculturalism, each community plays a role in enhancing Toronto's social and cultural landscape.

Please accept my best wishes for an enjoyable and memorable festival.

Sincerely,

James Karygiannis

Honourable Jim Karygiannis,
Member of Toronto City Council



கலைஞன் கதிரவன் இருவரும்
விண்ணென்ற வீதியில் உலாவரும் உடுக்கள்.

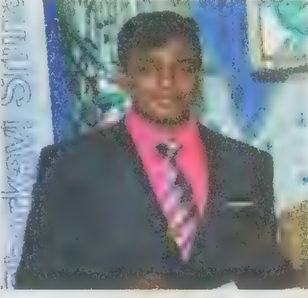
இன்றா! நேற்றா!! இல்லை... இல்லை... அன்று முதல் என்றும் நல்ல நாடகக்கலைஞன், நல்ல மேடைப்பேச்சாளன், அனைத்தையும் விட நல்ல அறிவிப்பாளன். கனடா நாட்டில் வானொலி ஒன்றை நடத்திக்கொண்டிருப்பவர். இத்தகைய பேரொளிக்கு நான் விளக்குப்பிடிப்பது போன்ற ஒருவிளையாட்டை நான் செய்யக்கூடாது. இருந்தாலும் அன்றுமுதல் இன்றுவரை இடையறா நட்பின் பிணைப்பால் இந்தப் பிழையை நான் செய்கின்றேன்.

நாடகப்பெருவிழா சிறக்கட்டும்! கனடா மண்ணில் மட்டுமல்ல உலகெலாம் அதன் தாக்கம் பரவட்டும்! என்று எல்லாம்வல்ல பரம்பொருளை வேண்டுகின்றேன்.

சிறப்புப்பாவியம் ஒரு நண்பரால் அல்லது மாணவனின் ஆசிரியரால் ஆசிரியரிடம் கற்ற மாணவர்களால் ஆசிரியரைப்பற்றி எழுதலாம். சகமாணவ நண்பர்களால் எழுதலாம். நூலை ஆக்கியவரை நன்கு அறிந்தவர் எழுதுவது சிறப்புப்பாவியம் என்கின்றது தொல்காப்பியம். அதையொத்த செயலை இங்கு நான் செய்கின்றேன். சின்ன அகவையில் ஒன்றாக வகுப்பில் கற்றதில் இருந்து இவரை அறிந்தவன். இலங்கையில் ரூபவாகினி இயங்கத்தொடங்கிய காலம் எங்கள் வாய்க்குள் இலையான்கள் புகும்வரை வாயை ஆ...வென்று கொண்டு தொலைக் காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த காலம்.

ரி.எம்.சௌந்திரராயானை யாழ் மண்ணில் மக்களின் மனதில் உலாவ விட்ட விந்தை மிக்க எழுத்தாளனாக ஈழநாடு பத்திரிகையில் எழுதிய இலக்கியவாதி. ரூபவாகினியில் பாடிய ரி.எம்.சௌந்திரராயன் யாழ் வந்து பாடியதாக எல்லாரும் வாசித்துணர மகிழ இறுதியில் மட்டும் ரூபவாகினி நிகழ்ச்சியில் என்று நிறைத்தார். எல்லாரும் ஈழநாடு பத்திரிகையை தங்கள் தலைக்குமேல் உயர்த்தி ஒரு ஆட்டு ஆட்டினர். அட இங்கு வரல்லயா சௌந்திரராயன். இப்படி சுழட்டி எழுதும் எழுத்துவித்தகன், நடிகன் நாடகப்பெருவிழா நடத்துவது நூறு விழுக்காடு திருமணப்பொருத்தம் பொருந்தியது என்று சொல்வது போல் நானும் இவர் நாடகப்பெருவிழா காண்பது பொருத்தத்தில் பொருத்தமே என்கின்றேன். கனடா நாட்டில் நாடகப்பெருவிழா என்ற தலைப்பில் சுவிற்சர்லாந்து குமரிநாடு.கொம் இணையம் மிகச்சிறப்பான செய்தியினை வெளியிட்டிருந்தது. அதுவும் பொருத்தமான ஒரு நற்செயல். அந்த இணையத்தை நடத்தும் நண்பனுக்கும் நன்றி அறிவித்து விண்ணில் உலாவரும் பகலவனுடன் இந்த கலை எழுத்து எனப்பலவுடைய இந்த உடு உலகெலாம் தெரியட்டும் என வாழ்த்தி விடைபெறுகின்றேன்.

முதலியார் செந்தூரன்
சுவிற்சர்லாந்து.



My Warmest Wishes...

Many youth alongside with the Etobicoke North Young Liberals are very happy and pleased that the Canadian Tamil Arts Association is hosting their 12th annual Tamil Drama Festival. The association's president and vice president have done so much to support and benefit the many people of our community. The support for seniors and youth has been through many ways including holding events for them, including them in several dramas, movies, radio broadcasts, and many novels. This has put many of our youth on a good path for a brighter future.

This association has cared so much for the youth as they hold events for them every year which consists of them as chief guests and displays their special skills and talents. Many others are inspired and encouraged to get involved after watching these children.

I am currently a gifted student who tries to get involved within my community by volunteering and networking. I have acquired over two thousand community service hours and am president and current vice president in a local youth group. I have been to many events and conferences through this group. I have hosted many charities to better strengthen and support my community. Since I was fourteen years of age, I got involved by volunteering with my Member of Parliament, Dr. Kirsty Duncan who is also the current Minister of Science. I learned so much from her and thanks to all her support and help, I would not be who I am today. Now I intern in her constituency office and learn even more every day with the satisfaction of helping people.

The President, Mr. Kanapathy Raveendran, is truly someone to look up to as he hosts this events to strengthen and build our community by bringing it together every year and as a person, leader, speaker he truly inspires everyone to work hard towards their goals to become big in life.

The most important part is when Mr. Kanapathy Raveendran had a kidney failure and the Vice-President, Ms. Ruby Yogadasan within a split second decided to donate her kidney to him in order for him to live. This simply puts me and the whole world in shock as everyone should think to do such a deed. I wish the best for the year's Tamil Drama Festival and hope that this brings the community together to recognize such talent.

Sincerely,

Baarath Sritharan





Honorable Avtar Minhas
Ward 1, Etobicoke North
School Trustee

Toronto District School Board Office
5050 Young Street
Toronto, ON
M2N5N8
Tel: 416-395-8787

Email
Avtar.Minhas@tdsb.on.ca

Website
www.tdsb.on.ca/ward1

September 2016

I am so pleased and excited that The Canadian Tamil Arts Association is hosting its *12th Annual Tamil Drama Festival.*

Canada recognizes the many diverse communities within our country and I am so happy that this event is displaying such a rich and cultural event to embrace it. This festival will strengthen the community and our country as it makes our community culturally rich.

I would like to take this opportunity to express my wishes and to congratulate The Canadian Tamil Arts Association for organizing this wonderful event.

Please accept my best wishes for a wonderful and enjoyable festival.

Sincerely,

Honorable Avtar Minhas
Toronto District School Board, Ward 1 School Trustee

உலகின் முதல் வாகன விபத்து

இடம் - புளோரிடா, ஐக்கிய அமெரிக்கா
காலம் - மே 17, 2016

தலைப்பினை பார்த்து கொஞ்சம் குழம்பிவிட்டீர்களா? குழப்பினாலும் இது உண்மையான தலைப்புதான். உலகின் தன்னைத்தானே செலுத்திக்கொள்ளக் கூடிய கார் ஒன்று முதன்முறையாக விபத்துக்குள்ளாகியுள்ளது. இது நவீன தொழில்நுட்ப உலகில் முக்கிய ஒரு விடயமாக இருக்கும் அதே வேளை, தானியங்கி தொழில்நுட்பவியலில் பெருமளவு பாதிப்பை உண்டுபண்ணும் விடயமாகவும் இருக்கின்றது.

அசுரத்தனமான வளர்ச்சி அடைந்து வரும் நவீன தொழில்நுட்பங்களின் ஒரு முக்கிய மைல்கல் தான் இந்த Self Driving Cars எனப்படும் தன்னைத்தானே செலுத்திக் கொள்ளக்கூடிய கார்கள் ஆகும். இந்தக்கார்களை தயாரித்து பாவனைக்கு விடுவதில், தொழில்நுட்ப அரக்கனான கூகுளும், டெஸ்லா மோட்டார்ஸ் நிறுவனமும் தீயாக வேலை செய்து வருகின்றன. இதில் டெஸ்லா மோட்டார்சின் தானியங்கி கார்தான் விபத்துக்குள்ளாகி செய்தியாகி உள்ளது.

தனது Self Driving கார்களில் Auto Pilot எனும் வசதியை உருவாக்கி அதனை பரீட்சார்த்த பாவனைக்கு விட்டிருந்தது டெஸ்லா. இந்த Tesla Model S ஐ Auto Pilot முறையில் ஓட்டிக்கொண்டிருந்த, 40 வயதான, ஜோஷுவா டி பிரவுன், அமெரிக்காவின் புளோரிடா மாநிலத்தில் விபத்துக்குள்ளாகி இறந்துபோனார். இவ்விபத்து பற்றிய அதிகாரபூர்வ விசாரணைகள் ஆரம்பிக்க விடயம் சூடுபிடிக்க தொடங்கியது.

Auto Pilotல் ஓடிக்கொண்டிருந்த டெஸ்லாவின் இந்த மொடல் எஸ் கார், குறுக்கறுத்த, வெள்ளை நிற பார ஊர்தி ஒன்றையும், வெளிச்சமான வானத்தையும் வித்தியாசப்படுத்த முடியாமல், பிரேக்கினை பிரயோகிக்க தவறியாமையினாலேயே இந்த விபத்து இடம்பெற்றுள்ளது. இன்னும் முழுதாக தயாராகாத இந்த Self Driving கார்களை பரிசோதனைக்கு விட்டுள்ளதாக டெஸ்லா மோட்டார்ஸ் மீது குற்றச்சாட்டுகள் எழ ஆரம்பித்தன. இதை மறுத்துள்ள இந்நிறுவனம், தமது கார்கள் இதுவரை 130 மில்லியன் மைல்களுக்கு மேல் வெற்றிகரமாக பயணித்துள்ளதாகவும், அந்த 130 மில்லியன் மைல்களில் இதுதான் முதல் விபத்து எனவும் தெரிவித்துள்ளது.

எது எப்படி இருந்தாலும், தானே ஓடும் கார்களின் எதிர்காலத்தை இது பாதிக்கும் என்பது தெளிவான உண்மை ஆகும். டெஸ்லா பதில்சொல்ல வேண்டிய கேள்விகள் பல திசைகளிலும், தளங்களிலும் இருந்து குவியும் வேளைகளில், கூகுள் ஒருபுறம் தனது Self Driving கார்களில் அதிகரிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு வசதிகள் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்தும் முனைப்புகளில் ஒருபுறம் தீவிரமாக இறங்கியுள்ளது.

உயிரெழுத்துக்காக **திருமலை இ.மதன்**



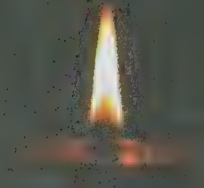
ஒரு கல் பொறுக்கிவர நூறு கோடி டாலர்கள் செலவாகும் என்று சொன்னால் நம்புவீர்களா? நம்பித்தான் ஆகவேண்டும். அது எங்கே அந்த கல் பொறுக்கப்படுகிறது என்பதில் உள்ளது. நாசா விண்வெளி மையம், விண்கல் ஒன்றுக்கு சென்று கல் ஒன்றை எடுத்துவர, அதாவது, கல்லிலிருந்து கல்லெடுத்துவர ஒஸ்ஸிரிஸ் ரெக்ஸ் எனும் விண்கலத்தை நூறு கோடி செலவில் அனுப்பியுள்ளது. இவ்வாறு எடுத்துவரப்படும் கல் மூலம் சூரிய குடும்பத்தின் தோற்றம் பற்றி அறிய முடியும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



புத்தம்புது
பூக்களின் வாசம் போல...
காற்றில் கலந்து
காதை கடந்து
இதயத்தில் இடம்பிடிக்கும்
East FM வானொலிக்கு
உயிர் எழுத்தின்
உள்ளத்திலிருந்து
வாழ்த்துக்கள்.....!



ஒரு துளி ஒளி



இந்துமதி சிறீகரன்

அனுமன் ஜெயந்தி



மார்கழி மாத மூல நட்சத்திரத்தில் அவதரித்தவர் ஆஞ்சநேயர். இவரது பெருமை ராமாயணத்தில் மட்டும் அல்லாமல், பல புராணங்களிலும் உண்டு. வைணவத்தில் ராமபக்தனாகவும், சைவத்தில் சிவனின் அம்சமாகவும் இருப்பதுதான் இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். எந்த இன்னலையும் எதிர்நோக்கும் அறிவையும் பலத்தையும் கொடுக்கின்றார் ஆஞ்சநேயர் என்ற நம்பிக்கை மக்கள் இடையே மேலோங்கி இருக்கிறது. ஆஞ்சநேயரை வழிபட்டால் கல்வி கேள்விகளில் சிறந்து விளங்கலாம். எல்லோரையும் கலங்க செய்யும் சனிபகவானை ஒருமுறை கலங்கச்செய்தவர் ஆஞ்சநேயர். இதனால் சனிதோஷம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இவரை வழிபடுவது சிறப்பாகும். சொல் ஒன்று இருந்தால் அதற்கு ஒரு அர்த்தம் இருப்பதுபோல் "ராமா" என்று சொல்கின்ற இடத்தில் எல்லாம் ஆஞ்சநேயர் இருப்பது நிச்சயம்.

இராவணன்

இராவணன் ஒருமுறை தன் வலிமையை காட்டுவதற்காக சிவன் இருக்கும் மேருமலையை பெயர்த்து எடுக்க முயன்றான். இதனால் கோபம் கொண்ட சிவபெருமான், தன் கால் கட்டை விரலால் மலையை சற்று அழுத்த அதன் அடியில் சிக்கிய ராவணன் ஆயிரம் ஆண்டுகள் துன்பம் அடைந்தான். பின் இறைவனை சாந்தப்படுத்த தன் உடலில் இருந்து நரம்புகளை எடுத்து வீணையாக செய்து "சாமகானம்" இசைத்தான். இதனால் மகிழ்ந்த இறைவன் அவரை விடுவித்தார். இதன்போது ராவணன் இறைவனை வேண்டி வலிமையுடைய ஆயுதம் ஒன்றை தந்தருளும்படி வேண்ட, இறைவனும் வலிமை வாய்ந்த ஆயுதத்தை வழங்கினார். இதன் பெயர் "சந்திரகாசம்". இதனை கொண்டுதான் ராவணன் தன்னை எதிர்த்து சண்டையிட்ட சடாயுவை வெட்டி கொன்றான் என்பது புராணக்கதை.



ஒரு துளி ஒளி

வடிவேல் மலை

முருகனின் அறுபடை வீடுகளில் ஒன்று திருப் பரங்குன்றம். இந்த மலை பலவாறான தோற்றம் அளிக் கின்றது. வடக்கில் இருந்து தெற்கு நோக்கி பார்த்தால் கைலாயம் போன்றும், கிழக்கில் இருந்து மேற்கு நோக்கிப் பார்த்தால் பெரும்பாறை போன்றும், தெற்கில் இருந்து வடக்கு நோக்கி பார்த்தால் பெரிய யானை வடிவிலும், மேற்கில் இருந்து கிழக்கு நோக்கிப் பார்த்தால் பெரிய சிவலிங்க வடிவம் போன்றும் தோற்றமளிப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. ஒரே மலை பலவடிவங்களில் தோற்றம் அளிப்பது அதிசய அமைப்பாக சொல்லப்படுகிறது.



திருமணப்பொருத்தம்

ஆயிரம் காலத்து பயிர் என போற்றப்படும் திரு மணம் என்பது ஒரு ஆணும் பெண்ணும் இணைந்து இல்லறம் நடத்த ஏற்படுத்தப்படும் பந்தமாகும். முன்னோர்களின் வாக்குப்படி கற்புநெறியை கடைப் பிடிப்பதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட திருமண பந்தத்தில் இணையும் ஆணும் பெண்ணும் அன்பு, பொறுமை, குடும்ப ஒற்றுமை, கலாசார மரபுகளை பேணுதல், சந்ததியை உருவாக்குதல், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அமைத்து கொள்ளல் போன்றவற்றிற்காக இருவரினதும் ஜாதக பொருத்தங்கள் பார்க்கப்பட்டு திருமண பந்தத்தில் இணைத்தார்கள். அன்று திருமண விதிகளின் பிரகாரம் திருமண பொருத்தங்கள் வரையறுக்கப்பட்டன. திருமணம் என்பது சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகிறது என்பது பழமொழி. திருமணம் சொர்க்கமாக இருக்கவேண்டும் என்பதாக இருவரின் ஜாதகங்களின் அடிப்படையில் நட்சத்திரங்களை கொண்டு பத்து பொருத்தங்கள் பொருந்தவேண்டும் என்ற முறையில் பொருத்தங்கள்



ஆராயப்படுகின்றன. இவர்கள் இருவரினதும் ஜென்ம லக்கினத்தை கொண்டு பொருத்தம் பார்க்கப்பட்டு ஏற்படுத்தப்படுகின்ற திருமணங்கள் சொர்க்கமாக இருக்கும் என்பது ஐதீகம்.

மெட்டி

பெண்கள் மெட்டி அணியவேண்டும் என்பது வெறும் சம்பிரதாயம் மட்டும் அல்ல. பெரும் பாலான திருமணமான பெண்கள் கால்களில் மெட்டி அணிவார்கள். மெட்டி அணிவது திருமணம் ஆனதற்கு அடையாளம் மட்டும் அன்றி அது அறிவியலும் கூட. பெண்கள் மெட்டி அணிவதால் அவர்களின் மாதவிடாய் சுழற்சி முறையில் சீராக செயல்படும் என்று வேதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. மேலும் மெட்டி அணியும் பெண்களின் கால் பெருவிரல்களில் இருந்து இரண்டாவது விரலான நடுவிரலில் ஓடும் நரம்பானது பெண்களின் கருப்பையுடன் இணைந்து இதயம்வரை செல்கிறது என்றும் சொல்லப்படுகிறது. இது பெண்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை வழங்குவதாக கூறப்படுகிறது.

உயிரெழுத்துக்காக **இந்துமதி சிறீகரன்**



மலர்வது காதல்

பூவே உன் புன்னகையால் என்
உள்ளம் தத்தித் தாவாதோ...
தீவே உன் திக்குகள் எங்கும்
தித்திக்கின்ற தேனோ!
பார்வை என்மேல் பட்டு - பட்டுப்
பட்டாம்பூச்சி ஆவேனோ...
தீர்வை தொட எட்டித்தோற்கும்
பேச்சுவார்த்தை தான் நானோ!

கண்களா கனரக வெப்
பன்களா தாக்கினாய்
ஓடினேன் தினமே!
மாட்டினேன் காதலின்
சிறையிலே பூட்டினாய்
வாடினேன் மனமே!

முத்தமிழே உன்னை கண்டது
முப்பொழுதின் தவமென்பேன்.
முன்தினம் உன் காதல் வந்தது
வரமென்பேன்.

என் இதயச்சுவரில் எங்கும்
உன் பெயரை எழுதிக்கொண்டேன்.
என்னுயிரே நீதான் எந்தன்
நினைவென்றேன்.

நீ ஒருத்தி
ஓடும் நீரை நிறுத்தி
தீ கொளுத்தி
உயிர் கொன்றாய்!
உள்ளம் வென்றாய்!
அடி காதல் பேயாய்
வாழ்வை தின்றாய்!

உனது விழி நடனம் கண்டு
உருகிவிட்டேன்!
கனிந்த இதழ் கவனம் கொல்ல
காயப்பட்டேன்!
நளின நடை அழகை காண
உயிரை விற்றேன்!
இடையின் பெயரில் எரியும் தீ
ஐயோ! செத்தேன்!

பெண்ணே.....!

வருவாய் எந்தன் அருகில் - நான்
சரிவேன் உந்தன் மடியில்.
உயிராய் உன்னுள் படர்வேன் - உன்
நிழலாய் எங்கும் தொடர்வேன்.

- ரிஷிஷ்காந் -

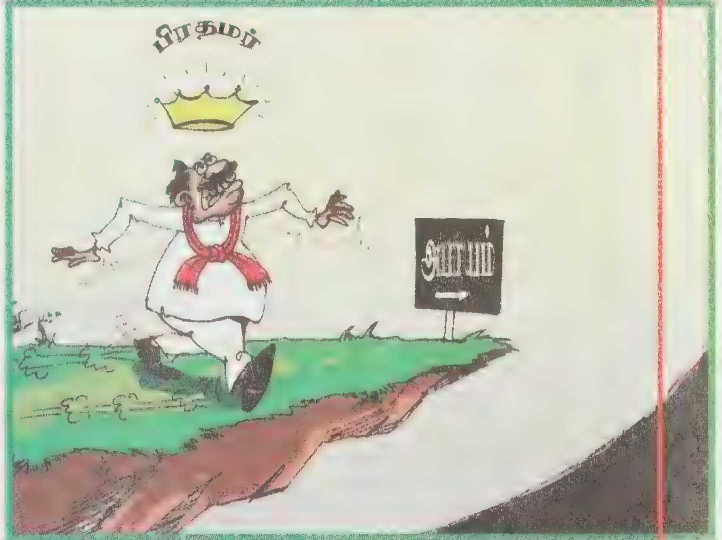
காலப்படம்

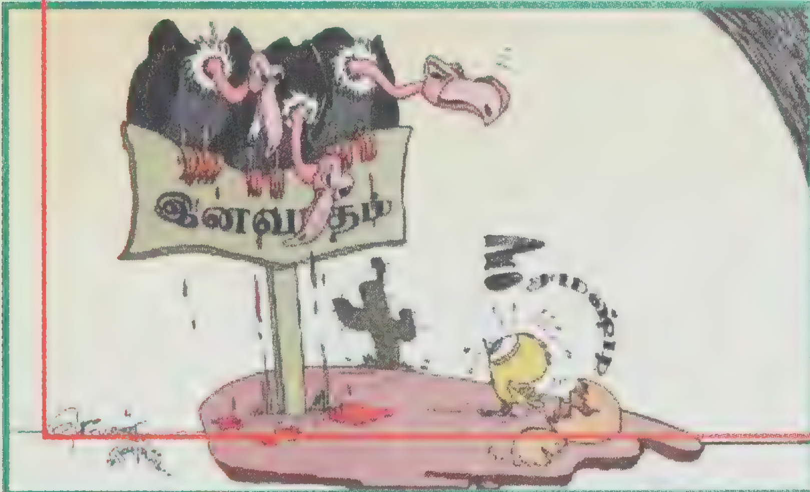


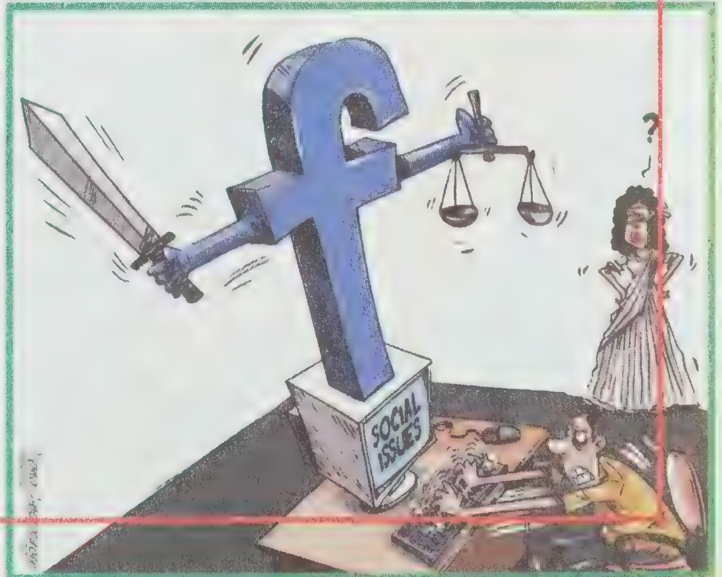












Canada's Immigration History

By Yadunandan Kukenthiran

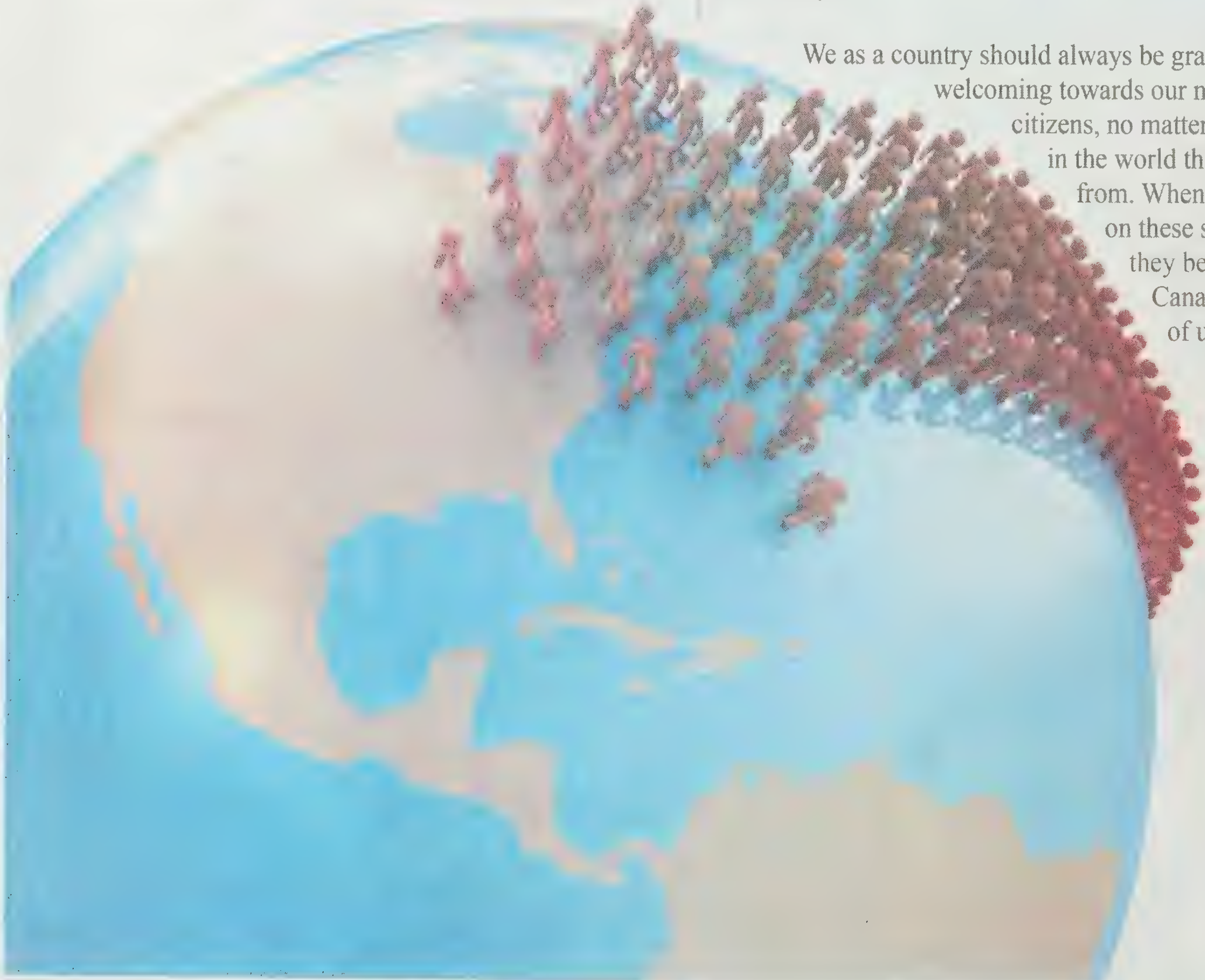
For all our country's existence, Canada has been a centre of immigration, home to many different cultures, languages and religions, which merge together in a multicultural society.

Even before Canada became a country, it has been built and shaped by immigrants. In the early 17th century, the first Europeans came to Canada, British and French settlers who wanted to found new colonies in North America. These colonies slowly expanded, bringing in settlers of many different cultures and religions. In the 18th century, Canada received more immigrants, most notable loyalists who fled America after they declared independance from Britain. These loyalists included Dutch, German, and British settlers who came from many different religious denominations.

When Canada was declared an independent nation, our first Prime Minister was an immigrant. Prime Minister Sir John A Macdonald was born in Scotland, moving to what is now Canada when he was a child. Canada as a nation only increased immigration, inviting more and more people to our country. In 1872, Canada passed laws that gave free farmland to any settler who immigrated. This attracted over a million new citizens between the 19th and early 20th centuries, many of whom were of East European descent. Pier 21, Canada's most iconic immigration facility, opened in 1928. It handled over 1 000 000 immigrants to Canada from start to its closing in 1971.

In modern times, Canada is still very much an immigrant country. About 20% of our population was not born in Canada, with most of these immigrants coming from China, India and the Philippines. Canada's population growth is entirely dependant on new immigrants. Without immigrants constantly arriving at our country, we would not have a stable workforce, or nearly as strong of an economy as we have today.

We as a country should always be grateful and welcoming towards our newest citizens, no matter where in the world they come from. When they step on these shores, they become Canadian, one of us.



கனடா: சில சுவாரஸ்யங்கள்

உலகின் இரண்டாவது பெரிய நாடு கனடா.

உலகில் அதிக ஏரிகளை கொண்ட நாடு கனடா. உலகின் ஏனைய பாகங்களில் உள்ள ஒட்டுமொத்த ஏரிகளின் எண்ணிக்கையை விட கனடாவில் உள்ள ஏரிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும்.

உலகில் மிக நீளமான எல்லையை கொண்ட நாடு கனடா.

உலகின் மிக நீளமான சர்வதேச எல்லை கனடாவுக்கும் அமெரிக்காவுக்கும் இடையில் உள்ள எல்லை ஆகும்.

கிருஸ்துமஸ் தாத்தாவின் முகவரி கனடா. ஆண்டுதோறும் ஒரு மில்லியனுக்கும் மேற்பட்ட கடிதங்கள் நோர்த்போல், கனடா என முகவரியிடப்பட்டு கிருஸ்துமஸ் தாத்தாவுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன.

உலகின் மிக நீளமான வீதி கனடாவின் யங் வீதி ஆகும். இதன் நீளம் 1896 கிலோ மீட்டர்கள்.

கனடா என்றால் செவ்விந்திய மொழியில் கிராமம் என்று அர்த்தம் ஆகும். பூர்வகுடிகளான செவ்விந்தியர்கள் தங்கள் கிராமத்தை பற்றி சொல்ல, அவர்கள் நாட்டை பற்றி சொல்கிறார்கள் என தவறாக புரிந்துகொள்ளப்பட்டதால் இப்பெயர் ஏற்பட்டது.

உலகில் சவூதி அரேபியா, வெனிசுவெலாவுக்கு அடுத்து மூன்றாவது எண்ணைவளம் கூடிய நாடு கனடா ஆகும்.







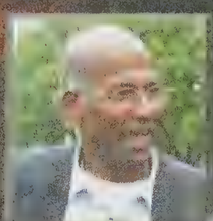
DRAMA'S

உண்மைச் சொல்லி குற்றமில்லை



Winston Churchill C.I
2239 Lawerence Ave. East,
Scarborough, ON

SEPT 24 2016 @ 5:30 PM







கணபதி ரவீந்திரன் - ரூபி யோகதாசன்

Canadian Tamil Artists' Association

பெருமையுடன் வழங்கும்

2016

நாடகப்பெருவிழா

அன்பளிப்பு $ 10.00

PARKING

CTBC

காற்றுவெளியும்...
கட்டுக்கடங்காத
தமிழ்மொழியும்.....



கதிரொளி

KATHIROLI RADIO

உங்கள் கனவுகளின் அலைவரிசை!

AIR
416 848 3900
416 267 7707



Contacts:
Ganapathi Raveenthiran
416 898 7284
Ruby Yogadasan
416 670 6522

ctaa2005@yahoo.ca

COVER STORY



"எண்ணித்துணிக கருமம் - துணிந்தபின் எண்ணுவ தென்பதிழுக்கு" என்றான் வள்ளுவன். பரராஜசிங்கம் செல்வநாயகம். மிகத்துணிவுடன் ஒரு கருமத்தை எண்ணி அதை நிறைவேற்றுகின்ற வகையில் செயல்ப்பட்டு வருகிறார். கனடாவில் இதுவரை இல்லாத அளவில் மிகப்பிரமாண்டமான பொருட்செலவில் நேத்திரா என்னும் திரைப்படத்தைத் தயாரிக்கிறார் பரா. தனது "சுவேதாசினி ஆர்ட்" நிறுவனத்தின் மூலம் ஏற்கனவே கனடாவில் இரண்டு படங்களைத் தயாரித்த பரா தனது அனுபவங்களில் அடிப்படையில் தமிழகத்தின் பிரபல இயக்குநர் A. வெங்கடேசுடன் இணைந்து இப்படத்தைத் தயாரிக்கிறார். இந்தப் படத்திற்கான படப்பிடிப்புக்கள் ஏற்கனவே இந்தியாவில் தொடங்கப்பட்டு விட்டது. இந்தப் படத்தின் தயாரிப்பு பற்றி அறிந்து கொள்வதற்காக "உயிர்எழுத்து" காலாண்டுச்சஞ்சிகைக்காக தயாரிப்பாளர் பரா வீட்டிற்குச் சென்றபோது பரா அவர்களும் இணைத்தயாரிப்பாளரும் பொதுமுகாமை யாளருமான திருமதி. நிரோதினி பரராஜசிங்கம் பல தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். பெரும் பொருட்செலவில் இது ஒரு வர்த்தகரீதியான படம். அடுத்தமாதம் நடுப்பகுதியில் கனடாவில் படப்பிடிப்புக்கள் தொடங்கும். இருபத்திநான்கிற்கு மேற்பட்ட உள்ளூர்க்கலைஞர்களும் இப்படத்தில் நடிக்கிறார்கள். இந்தப் படத்திற்கான இசையை இசையமைப்பாளர் ஸ்ரீகாந்த் தேவா இசையமைக்கிறார். இப்படத்தில் நான்கு பாடல்கள் உள்ளன அவற்றில் இரண்டு இந்தியாவில் படமாக்கப்பட்டுவிட்டன. அடுத்த இரண்டு பாடல்களும் கனடாவில் படமாக்கப்படவிருக்கிறன.

இப்படத்தில் இரண்டு கதாநாயகர்கள் முதல் கதாநாயகன். வினோ. ஜெயங்கொண்டான், உன்னாலே உன்னாலே என தமிழ், தெலுங்கு மலையாளம் போன்ற மொழிகளில் மொத்தம் இருபது படங்களில்நடித்துள்ளார். அதில் தமிழ்ப்படங்கள் ஆறு. இரண்டாவது கதாநாயகன் சமன் குமார். சட்டம் ஒரு இருட்டறை, சேதுபூமி வரை பதின்நான்கு படங்களில் நடித்துள்ளார். இந்தப் படத்தின் கதாநாயகி சுபக்ஸா. இயக்குநர் இமயம் பாரதிராஜா அவர்களால் அன்னக்கொடி படத்தின் மூலம் திரைத் துறைக்கு அறிமுகமானவர். இதுவரை பதினான்கு படங்கள் நடித்துள்ளார். இதில் தமிழ் படங்கள் ஐந்து நடித்துள்ளார். அண்மையில் நடிகர் பரத்துடன் இணைந்து ஒரு படத்திலும் நடித்துள்ளார். இந்தப்படத்தின் எண்பது சதவீதமான காட்சிகள் கனடாவிலேயே படமாக்கப்படவிருக்கிறது. இந்தப் படத்தை நாங்கள் கனடாவில் தயாரிக்க காரணம் எங்கள் கனடிய கலைஞர்களுக்கும் வாய்ப் பளிக்கவேண்டும் என்பதே. இந்தப்படம் உலகெங்கும் ஓடி ஈழத்தமிழருக்குப் பெருமை சேர்க்கும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை. "நேத்திரா" வெற்றிபெற உயிர் எழுத்தும் தன் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறது

COVER STORY

கணபதி ரவீந்திரன்
ரூபி யோகதாசன்

நாடகப்பெருவிழாவும் நாமும்

எங்கள் உயிரினும் மேலான அன்புறவுகளே! உயிரெழுத்து சஞ்சிகையின் நாடகப்பெருவிழா சிறப்பிதழ் ஊடாக உங்களை சந்திப்பதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. என்னுடைய 14வது வயதில் சாம்பிராட் அசோகன் நாடகத்தின் மூலம் நாடகத்துறைக்குள் பிரவேசித்தவன் நான். ரூபி.யோகதாசன் இலங்கையில் தோட்டத் தொழிலாளர் சங்கத்தின் கல்விப் பிரிவின் துணை இயக்குநராகப் பணியாற்றிய காலத்தில் மலையகமெங்கும் கருத்தரங்கு களை நடத்தி கருத்தரங்குகளின் நிறைவில் நாடகங்கள் நடத்தப்படும். அந்தக்காலங்களில் நாடகங்களில் நடித்ததின் மூலம் சிறந்த அனுபவத்தையும் ஆற்றலையும் வளர்த்தவர் ரூபி. யோகதாசன். கனடாவிற்கு வந்தபின் கலையார்வம் எங்கள் இருவரையும் கலை வானில் கரங்கோர்த்து நடைபயிலவைத்தது. அன்று முதல் இன்றுவரை இருவரும் இணைந்து இதுவரை இரண்டாயிரத்திற்கு மேற்பட்ட நாடகங்களில் நடித்துள்ளோம். உதயன் பத்திரிகையின் 2வது ஆண்டு விழாவில் சிதம்பரசக்கரம் என்ற நாடகத்தின் மூலம் நான் அறிமுகமானேன். ரூபி.யோக தாசன். மாவீரர் தினத்தில் இடம்பெற்ற நாடகம் ஒன்றில் ராஜா. இப்ராகிம் அவர்களால் அறிமுகம் செய்துவைக்கப் பட்டார். இன்று கனடாவில் உள்ள ஊர்ச்சங்கங்கள், பழைய மாணவர்சங்கங்கள் என அனைத்து சங்கங்களின் நாடகங்களில் நடித்துள்ளோம். அங்கொன்றும் இங்கொன்று மாக நடித்து வந்த நாங்கள் 2004ம் ஆண்டு நாடகப்பெருவிழா என்று ஆரம்பித்து ஒரே மேடையில் ஐந்து நாடகங்களை மேடை யேற்றினோம். அன்றுமுதல் இந்த ஆண்டுவரை 12 வது ஆண்டாக எமது நாடகப்பெருவிழா பெருவெற்றிவிழாவாக நடைபெற்றுவருகிறது. 2009ல் நாட்டுப்பிரச்சனை காரணமாக நாடகப் பெருவிழா நடைபெறவில்லை. 2014ம் ஆண்டு 2015ம் ஆண்டுகளில் எமது சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சையின் காரணமாக நாடகப்பெருவிழா இடம்பெறவில்லை. என்னுடைய இரண்டு சிறுநீரகங்களும் செயலிழந்தபோது எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் ஒரு கலைஞனின் வெகுமதியை உணர்ந்து தன் சிறுநீரகத்தை தந்து என்னை வாழவைத்த பெருமை க்குரியவர் ரூபி.யோகதாசன் இந்த ஆண்டு புத்துணர்ச்சியுடன் புது எழுச்சியுடன் நாடகப் பெருவிழா உங்கள் அனைவரது ஆதரவோடு நடைபெறவிருக்கிறது. வாழும் போதே கலை ஞர்கள் வாழ்த்தப்படவேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கோடு எமது நாடகப்பெருவிழா அரங்கிற்கு எங்களோடு வாழும் கலைஞர் களின் பெயர்களையே இதுவரை சூட்டி வந்துள்ளோம். அந்தவகையில் இந்த ஆண்டு புகழ்பூத்த இசைக்கலைஞர் அமுதன் அண்ணாமலை அவர்களின் நாமம் சூட்டி அவரை கௌரவப்படுத்தியுள்ளோம். கனடாவில் கதிரொளி, கனேடியன் ஆகிய படங்களைத் தயாரித்த பெருமை ரூபி யோகதசனுக்கு உரியது. கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக கதிரொளி வானொலியையும் அவர் வெற்றிகரமாக நடத்திவருகிறார். இன்னும் நாம் கண் மூடும் காலம்வரை கலைக்காக வாழும் வரத்தை அந்த ஆண்டவன் எங்களுக்கு அருளவேண்டுமென பிரார்த்தித்து விடைபெறுகிறோம்.


Ruby & Ruby
Saree Palace
2843 Lawrance Ave E
Scarborough. ON
416 264 7833
Ruby's Closet
30 New Delhi Dr. Unit 67
Markham. ON
647 979 1752

நலம்தரும் மருத்துவம்

உயிரெழுத்துக்காக
Dr.போல் றெஜிஸ் (MD)

எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைதல்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதுடன் Metformin, Glyburide, Repaglinide, Rosiglitazone போன்ற பொதுவான மருந்துகள் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டோ, பாவித்தோ இருப்பீர்கள். இவ்வாறான மருந்துகள் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களின் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுவதுடன் கணையச்சுரப்பி(pancreas)யின் தொழிற்பாட்டையும் ஊக்குவிக்கின்றது. இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்படுத்தமுடியாமல் உள்ளவர்களுக்கு இன்சுலின் ஊசிகள் மிகப்பெரிய உதவியை செய்கின்றன. இது எல்லாம் நாம் அன்றாடம் கேட்டறிந்ததே. இதனை தவிர ACE Inhibitors என்று கூறப்படும் மருந்துகள் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு நீண்டகால ரீதியின் பல்வேறு பயன்களை கொடுக்கின்றது. இவற்றில் Captopril, Enalapril, Lisinpril, Ramipril போன்றவை பொதுவாக வழக்கத்தில் உள்ளவற்றில் சில. இந்தவகை மருந்துகள் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு மிக முக்கியமாக இரண்டு வழிகளில் நன்மை பயக்கின்றன. இவை சிறுநீரகங்களுக்கு குருதிச்சுற்றோட்டத்தை சற்று அதிகரிப்பதன் மூலம் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகின்றன. இதனைவிட கடந்த காலங்களில் செய்யப்பட்ட பல்வேறு மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, இந்த மருந்துகள் சிறுநீரகம் செயலிழப்பதை பெருமளவு குறைப்பதாக தெரியவந்துள்ளது.

இதன் காரணமாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம் இல்லாவிடினும் இம்மருந்துகளை எடுப்பது அவசியம். நோயின் நீண்டகால பாதிப்புகளில் மிக முக்கியமான ஒன்று. அத்துடன் மாரடைப்பு வந்தவர்களில் இருதயக் கலங்களில் நீண்டகால மாற்றம் வராமல் (Remodeling) தடுப்பதில் இந்த ACE Inhibitor மருந்துகள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. ஆனால் இந்த மருந்துகளை எடுப்பதற்கு முன்னர் சிறுநீரகத் தொகுதியின் தொழிற்பாடு நன்றாக உள்ளதா என மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்வதன் மூலம் உறுதி செய்து கொள்வது மிக முக்கியம். சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் இந்த மருந்துகளை எடுக்க முடியாது.

கொலஸ்ரோலை குறைக்கும் மருந்துகளில் Statin எனப்படும் மருந்துவகை மிக முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. Lipitor, Crestor, Simvastatin போன்றவை ஒரு சில உதாரணங்களாகும். இவை உயர் கொலஸ்ரோல் உள்ளவர்களில் தீமை தரக்கூடிய LDL (Bad Cholesterol) அளவை பெருமளவு குறைக்க உதவுகின்றன. இந்த மருந்துகளை எடுப்பதற்கு முன் உங்கள் ஈரலின் தொழிற்பாடு சாதாரணமாக இருக்கிறதா என்று வைத்தியர்கள் கண்காணிப்பது வழக்கம். ஈரலின் தொழிற்பாடுகளில் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் இந்த மருந்துகளை தவிர்த்து வேறு வகை கொலஸ்ரோல் குறைக்கும் மருந்துகளை எடுத்தல் வழக்கம். குறைந்த வலுவுள்ள அஸ்பிரின் (81mg) அன்றாடம் எடுத்துவருதல் மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசவாதம் திடீரென ஏற்படுவதை பெருமளவு குறைக்கின்றது. மேற்குறிடப்பிட்ட எல்லா மருந்துகளினதும் பயன்பாடுகளை தனித்தனியே நோக்குவதைவிட ஒரு கூட்டாகப் பார்க்கும்பொழுது இவற்றின் நன்மைதரும் விடயங்களை நன்கு விளங்கிக் கொள்ளலாம். இவற்றின் குறுகிய கால நன்மைகள் வெகுசிலவே. ஆனால் இவற்றில் நீண்டகால பயன்கள் மிகமுக்கியமானதும் பயன்தரக்கூடியதும் என்றால் அது மிகையாகாது.

அடர்த்தி குறைதல் (Osteoporosis)

ஒஸ்ரியோபொறோசிஸ் (Osteoporosis) என்ற சொல்லை உங்கள் வைத்தியர் கூறுவதை அவதானித்து இருப்பீர்கள். Osteo என்றால் எலும்பு, Porosis என்றால் துளைகள் ஏற்படுதல் என்றும் அர்த்தமாகும். எலும்புகளின் அடர்த்தி காலப்போக்கில் குறைந்து, வலுகுறைந்து எலும்புகள் உடையக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கின்றது. இதற்கான காரணங்களில வயதுபோதல், கல்சியம் அன்றாடம் உள்ளெடுத்தல் குறைதல், வைற்றமின் D உள்ளெடுத்தல் குறைதல், ஈஸ்ரோஜன் (Estorgen Hormone) எனும் சுரப்பு குறைதல், உடற்பயிற்சி இன்றிய வாழ்க்கை முறை என்பன முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன.

எமது எலும்புகள் கல்சியம் மற்றும் பொஸ்பரஸ் என்ற கனியப்பொருட்களால் மிகவும் கடினமாக கட்டமைக்கப் பட்டுள்ளது. அத்துடன் மிக முக்கியமான விடயம் என்ன என்றால் எமது இரத்தத்தில் உள்ள கல்சியத்தின் அளவு ஒரு குறிக்கப்பட்ட கட்டுப்பாட்டுக்குள் பேணப்படு-தல் உடலின் பல்வேறு தொழிற்பாடுகளுக்கு மிகவும் அத்தியாவசியம். நமது உணவில் போதுமான அளவு கல்சியம் சேர்க்கப் படாதுவிடின் இரத்தத்தில் உள்ள கல்சியத்தின் அளவு குறைவடையும் நிலை ஏற்படும். இரத்தத்தின் இச்சமநிலை குலையும்போது எமது எலும்புகள் கல்சியத்தை இரத்தத்தில் சேர்க்கின்றன. இது நீண்ட காலங்களுக்கு தொடர்ந்து நடக்கும்பொழுது எலும்புத் தொகுதி வெகுவாக பலவீனமடைந்து உடைந்து போகும் அபாயம் ஏற்படுகின்றது.

எலும்பு அடர்த்தி குறைவை ஊக்குவிக்கும் காரணிகள்

- கல்சியம் குறைவாக உள்ளெடுத்தல்
- உடற்பயிற்சி இன்றிய வாழ்க்கை முறை.
- உடல் மெலிதாக இருத்தல். (பாரம் தாங்கும் எலும்புகளுக்கு வேலை குறைவடைகின்றது.)
- Early Menopause (முன்கூட்டியே மாதவிடாய் நின்று போதல்.)
- சில மருந்துகள் (Corticosteroids, Thyroid Hormones)
- புகைப்பிடித்தல்.
- அதிக மதுபானம் குடித்தல்.

கல்சியம் உணவிலிருந்து அகத்துறிஞ்சப் படுவதற்கும், எலும்புகளில் சேர்க்கப்பட்டு கட்டமைப்பை பேணவும் வைற்றமின் D உயிர்ச்சத்து அத்தியா வசியமானது. வைற்றமின் D உயிர்ச்சத்து பெரும்பாலும் சூரிய ஒளியிலிருந்து எமது உடல் தயாரித்துக் கொள்கின்றது. குறிப்பாக மேற்கத்தைய நாடுகளில் வசிக்கும் எம்மைப் போன்றவர்களுக்கு அதிகளவு சூரிய ஒளி நாளாந்தம் கிடைக்கப்பெறுதல் மிகக்குறைவு. இந்த இரண்டு காரணிகளும் சேர்ந்து எமது எலும்புத் தொகுதியின் பாதிப்பை பலமடங்காக்குவதுடன் எலும்புகள் முறிவடையும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கின்றன.

எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைவதற்கு நீண்டகாலம் எடுக்கும். அத்துடன் இதனை குறுகிய காலத்திற்குள் சரிப்படுத்தவும் முடியாது. எமது எலும்புத் தொகுதியானது தொடர்ச்சியாக ஒருபுறம் அழிக்கப்பட்டும் இன்னொருபுறம் புதுப்பிக்கப் பட்டும் கொண்டு இருக்கின்றது. இதன் அடிப் படையில் கிட்டத்தட்ட ஒரு ஏழு அல்லது எட்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை எமது எலும்புத் தொகுதியானது பூரணமாக புதுப்பிக்கப்படுகின்றது என்பது இங்கே ஆச்சரியம் தரக்கூடிய விடயமாகும்.

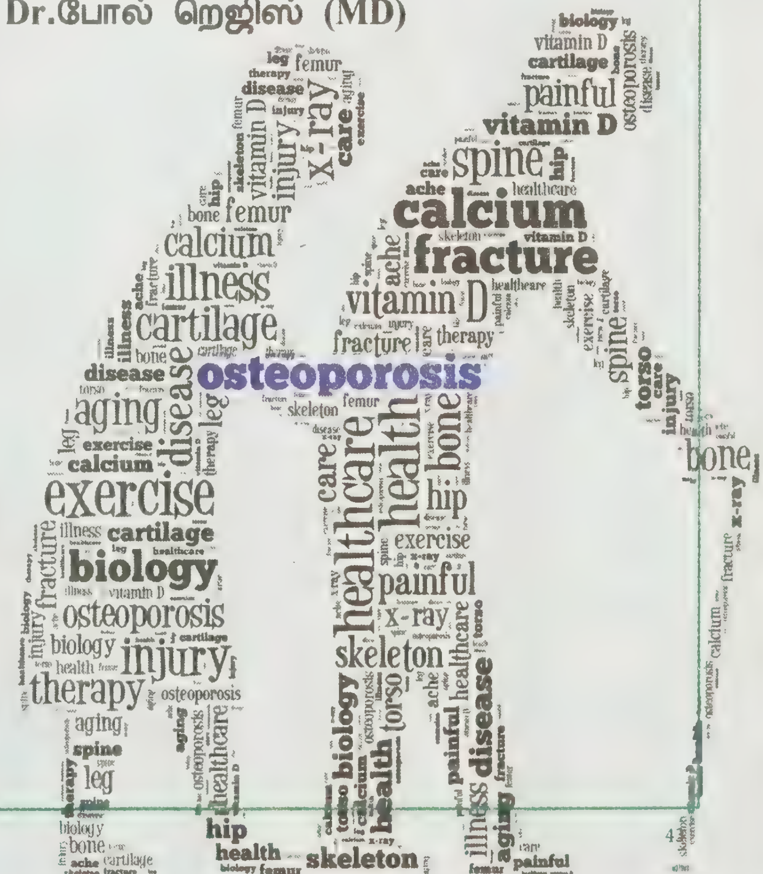
இதன் அறிகுறிகள் என்ன? மருத்துவ உதவியை நாடுவது எப்பொழுது?

எலும்புகளின் அடர்த்தி குறையத் தொடங்கும் பொழுது அறிகுறிகள் மிக அரிதாகவே புலப்படுகின்றன. ஏனென்றால் இது சிறிது சிறிதாக பலவருடங்களிலேயே அபாய நிலையைத் தொடுக்கின்றது. முக்கிய அறிகுறிகள் ஒன்று எலும்புகளில் புதிதாக தோன்றும் வலி (Bone pain) இது சிறிது சிறிதாக கூடிக்கொண்டே போகும். இது பெரும்பாலும் நீண்ட எலும்புகளிலேயே (Long Bones) ஏற்படுகின்றது. கை எலும்பு மற்றும் கால் எலும்புகள் பொதுவானவை. நீண்டகாலமாக தீராமல் இருக்கும் எலும்பு வலிகளை அசட்டை செய்யாது உடனடியாக உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் ஆலோசனைகளை பெறுதல் மிக முக்கியமானது. இதன் விளைவால் கால் எலும்புகள் இலகுவாக முறிவடைதல், முதுகெலும்புகள் பாரம் தாங்க முடியாது அழுத்தப்பட்டு உடைதல் (Vertebral Compression Fractures) இதன் விளைவாக முதுகு கூனுதல் போன்றன ஏற்பட வாய்ப்புகள் ஏற்படுவது அதிகம்.

இதனை வராமல் தடுக்கும் முகமாக வைத்தியர்கள் சாதாரணமாக இரத்தத்தில் உள்ள வைற்றமின் D, கல்சியம் என்பவற்றின் அளவை கண்காணிப்பதோடு எலும்புகளின் அடர்த்தியினை அளவிட X-ray ஒளி வருடிகள் மூலம் பரிசோதித்தல் வழக்கம். Osteoporosis இனை வருமுன் காப்பது மிக அவசியமானது. எலும்புகளின் அடர்த்தி வலுவாக குறைந்து போகும்பொழுது பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் எலும்பு முறிவுகளை கட்டுப்படுத்துவதோ தடுப்பதோ மிகவும் கடினம். இதனை தடுப்பதற்கு ஒரு சில இலகுவான வழிகளை கையாளுதல் அவசியம். விற்றமின் D, கல்சியம் கனியங்களை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் அன்றாடம் எடுத்தல், மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்தல் என்பன மிக முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன. உடற்பயிற்சிகளில் பாரம் தாங்கும் எலும்புகளுக்கு (Weight Bearing Bones) பயிற்சி கொடுத்தல் அவசியம். முக்கியமாக கால் எலும்புகளின் வலுவை பேணுதல் மிகவும் இன்றி அமையாதது. இவற்றில் நீண்ட தூரம் நடத்தல், மெல்லமாக ஓடுதல், படியேறுதல் என்பன மிக முக்கியமானவை. (Osteoporosis) ஒஸ்ரியோபொறோசிஸ் பற்றி தொடர்ச்சியை அடுத்த இதழில் எதிர்பாருங்கள்.

உயிரெழுத்துக்காக

Dr.போல் றெஜிஸ் (MD)

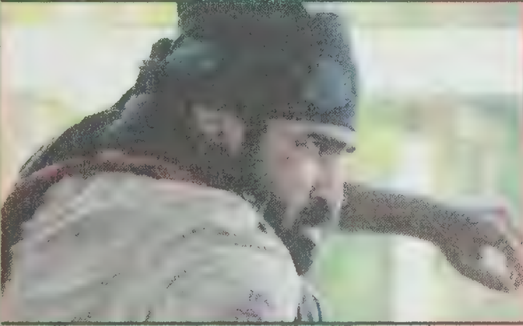


தமிழ் சினிமாவின் தற்போதைய ஆச்சர்யம் இயக்குனர் சுந்தர் சி இயக்கப்போகும் திரைப் படம் பற்றித்தான். இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு, அதாவது பாகுபலியை முந்தும் அளவுக்கு பிரம்மாண்டமாக ஒரு வரலாற்றுத்திரைப்படத்தை இயக்கப்போவதாக அறிவித்தார் சுந்தர் சி. ஆரம்பத்தில் யாரும் இதை சீரியஸாக எடுக்க வில்லை. ஆனால் படபடவென கலைஞர்கள் ஒப்பந்தமாகி, இசையமைக்க ஏ.ஆர்.ரஹ்மானும் ஒப்பத்தமாக அதிர்ந்தது தமிழ்நாடு. சங்கமித்தரா என்கின்ற இந்த படத்தில் நடிக்க விஜய்யுடன் பேச்சுவார்த்தை நடந்து வருவதாக சுந்தர் சி சொல்ல வாய்பிளந்து கிடக்கிறார்கள் சினிமாக்காரர்கள்.



மீண்டும் சந்தானம் காட்டில் மழை. இப்போது காமெடியனாக அல்ல. கதாநாயகனாக. சந்தானம் பல படங்கள் ஹீரோவாக நடித்துவிட்டாலும் அவையெல்லாம் ஓரளவுக்குத்தான் வசூலித்தன. ஆனால் கடைசியாக வெளிவந்த தில்லுக்கு துட்டு இந்தவருடத்தின் சூப்பர் ஹிட் படங் களில் ஒன்றாகியுள்ளதுடன், பெரிய ஹீரோக்களின் படங்களுக்கு நிகராக வசூலித்து தள்ளியிருக்கிறது. இந்த ஆண்டின் ஐந்தாவது பெரிய ஆரம்ப வசூல்! தொடர்ந்து வரும் பேய்ப்படங்களில் ஒன்று தான் இது என்றாலும், ரசிகர்களை பேய்த்தனமாக சிரிக்கவைத்து அனுப்பியதால் வெற்றியை தனதாகியுள்ளது தில்லுக்கு துட்டு.







இந்த வருடத்தின் ஆச்சர்ய வெற்றி களில் ஒன்று விஜய் ஆண்டனி நடித்த பிச்சைக்காரன். சசி இயக்கிய இப்படம், சூப்பர் ஹிட் ஆனதோடு நல்ல விமர் சனத்தையும் பெற்றிருந்தது. இந்தநிலை யில் தெலுங்கில் வெளியிடப்பட்ட பிச்சைக்காரன், ரஜினி, கமல், அஜித், விஜய், சூர்யா என அனைத்து முன்னணி நடிகர்களின் வசூலையும் முறியடித் துள்ளது. 25 கோடிகள் வரை வசூலித் துள்ள பிச்சைக்காரனை பின்னால் தள்ள கபாலியால்தான் முடியும் என்று கூட கூறிக்கொண்டிருந்தார்கள்!



யாழ்ப்பாண கொத்துரொட்டி

உணவுகளின் சுவைகள் ஊருக்கு ஊர் மாறுபட்டிருப்பதை கவனித்திருப்பீர்கள். சில ஊர்கள் குறிப்பிட்ட உணவுக்கு பிரபலமாக இருக்கும். அப்படிப்பட்ட நிறைய ஊர்களையும் நிறைய நாம் உணவுகளையும் பட்டியலிட்டுக்கொண்டே போகலாம். அதே போல சில உணவுகள் சில ஊர்களில் தனித்துவமான சுவையுடன் இருக்கும். அப்படிப்படட ஒன்றுதான் இந்த யாழ்ப்பாண கொத்துரொட்டி.

எமது தாயகப்பகுதிகளையும், மக்களையும் பொறுத்த வரையில் கொத்துரொட்டி பிரபலமான உணவுதான். விதம் விதமான சுவைகளில், விதம் விதமான முறைகளில் இது தயாரிக்கப்படுகிறது. தகர பரலினால் செய்யப்பட்ட அடுப்பில் கல்லை வைத்து ஊர் எல்லைவரை சத்தம் கேட்க கொத்தப்படும் கொத்துரொட்டி மெல்ல மெல்ல இப்போது வழக்கொழிந்து வருகிறது. கண்ணாடிக்கடைகளில் சத்தமின்றி மெல்ல வறுத்து எடுக்கப்படும் ஒரு சாதாரண உணவாக அது மாற்றப்பட்டு வருகிறது.

சில இடங்களில் கொத்துரொட்டி வேறுவேறு சுவைகளில் தயாரிக்கப்படும். குறிப்பாக திருகோணமலை, மடடக்களப்பு, அம்பாறை போன்ற கிழக்கு மாவட்டங்களில் பல்வேறு சுவையுடைய கொத்துரொட்டிகள் தயாரிக்கப் படடன. அந்த சுவைகளும் நன்றாக இருக்கும். இப்போ தெல்லாம் அந்த கொத்து பல்வகைமை வெகுவாக குறைந்து விட்டது. திருகோணமலை சரஸ்வதி தியேட்டருக்கு அருகிலிருந்த ஒரு கடையில் சாப்பிட்ட கொத்துரொட்டியின் சுவையில் வேறு எங்கேயும் இதுவரையில் நான் கொத்துரொட்டி சாப்பிட்டதில்லை. பின்னர் ஒருதடவை தேடிச்சென்ற போது அந்த கடையும் கொத்தும் முன்னாள் விடயங்களாகி போயிருந்தமை தெரியவந்தது.

முன்னர் யாழ்ப்பாணத்தில் கொத்துரொட்டி பெரும் பாலும் ஒரே மாதிரியான சுவை, ஒரே மாதிரியான மணத்துடன் தான் இருக்கும். ஆனால் அந்த சுவைக்கும் மணத்துக்கும் ஈடு இணையே இல்லை. சிறுவயதில் அப்பா வாசலில் வரும் போதே கொத்து ரொட்டி வருகிறது என்பதை இலகுவாக மோப்பம் பிடித்துவிடுவோம். கூடுதலாக நல்ல உறைப்புடன் இருக்கும். அந்த பார்சலை பிரிக்க பிரிக்க நாக்கின் சுவை நரம்புகள் எல்லாம் பாட்டு போட்டு ஆடத்தொடங்கும்.

இப்போது நிலைமை வேறாகி விட்டது. ஒரு இடத்துக்கு போய், நல்ல கொத்துக்கடை எங்கே இருக்கிறது என்று கேட்டால், அவர்கள் காட்டும் வழி எல்லாம் ஏதாவது ஒரு உயிர்ப்பற்ற, கண்ணாடி சுவரிடப்பட்ட கடையில் போய் நிற்கிறது. அங்கே ஸ்மார்ட் ஃபோனை பார்த்து பல்லிளித்து கொண்டிருக்கும் ஒருவர் எங்களை கண்டவுடன் முகத்தை கடுகடு என்று மாற்றி, குறுகுறு என்று பார்க்கிறார். நாமாக என்ன வேணும் என்று கேட்கிறார் என்பதை புரிந்து கொண்டு கொத்து தாங்க அண்ணா என சொன்னால், பில் எழுதிவிட்டு, கடை போனை எடுத்து போனில் எங்கேயோ சொல்கிறார். (ஹை டெக் கடை வைச்சிருக்காங்களாம்!)

சாதாரண நேரத்தை விட அதிகமான காத்திருப்பின் பின்னர், எந்தவித சத்தம் சந்தடியும் இன்றி, எங்கோ உள்ளே யிருந்து வறுத்த கொத்துரொட்டி, வெள்ளைநிற பெட்டிகளில் வந்து சேருகிறது. அது வந்து சேரும் போது, ஓடர் எடுத்தவரின் முகம் போலவே எங்கள் முகமும் மாறியிருக்கும். இதை யெல்லாம் விட காமெடி அந்த கொத்துரொட்டியை சாப்பிட தொடங்கும்போது நடக்கும். ப்ப்ப்பா....!

மக்களின் மகிழ்ச்சியான தருணங்களை சுவைகூட்டிய கொத்துரொட்டி இப்போது சுவைக்கெட்டு, மணம்கெட்டு ஏதோ ஒரு பதார்த்தமாக மாறிவிட்டிருக்கிறது. அவசரகதியில் திரியும் மக்களுக்கோ ஏதோ கொத்துரொட்டி என்று ஒன்றை சாப்பிட்டால்போதும் என்று தோன்றுகிறதோ என்னவோ, இந்த பதார்த்தத்தையும் வாங்கித்தள்ளுகிறார்கள். எதை தந்தாலும் சாப்பிடும் இந்த மனநிலை, எதை விற்றாவது காசு பார்க்க நினைக்கும் சில நவநாகரிக உணவு வியாபாரிகளின் கல்லாவை தாராளமாக நிறைக்கிறது. அவர்கள் அடுத்த கண்ணாடிக்கடையையும் திறந்து, உயிர்ப்பற்ற வாழ்க்கை முறையை வளர்த்து விடுவார்கள். கடைசியில் காணாமல் போனது யாழ்ப்பாணத்தின் தனித்துவ சுவை, மணம், நிறம் கொண்ட கெத்துரொட்டி தான்!

உயிரெழுத்துக்காக **இல.கோகர்ணன்**

கடிகாரத்தின் கதை

காலம் எப்படி மாறினாலும், தொழில் நுட்பங்கள் எப்படி வளர்ந்தாலும், கால ஓட்டத்தில் எத்தனையோ பொருட்களும் பழக்கவழக்கங்களும் பயன்படுத்தப்படாது மறைந்து போனாலும் இந்த மாற்றங்களுக்கேட்ப தன்னையும் மாற்றிக்கொண்டு நிலைத்து நிற்கும் விடயங்களில் முக்கியமான ஒன்றுதான் கடிகாரம். நேரத்தை அறிவதற்கு அண்ணாந்து சூரியனை பார்ப்பது போய், நேரத்தை காட்ட பல்வேறு நுட்பங்களை மனித இனம் பார்த்துவிட்டது. மணி பார்க்க சுவர்க்கடிகாரத்தை தேடி னோம். பின்னர் கைக்கடிகாரம். இவ்வளவு ஏன்? டிஜிட்டல் கடிகாரங்கள் கூட பழைய தாகி பல நாட்கள் ஆகி விட்டன. இப்போது ஸ்மார்ட் கடிகாரங் களாகவோ, ஸ்மார்ட் கைத்தொலை பேசி அப்ளிகேஷன்களாகவோ பலப் பல மாற்றங்களை சந்தித்து இன்னும் நிலைத்திருக்கிறது கடி காரம். அதன் தேவையும் கூட.

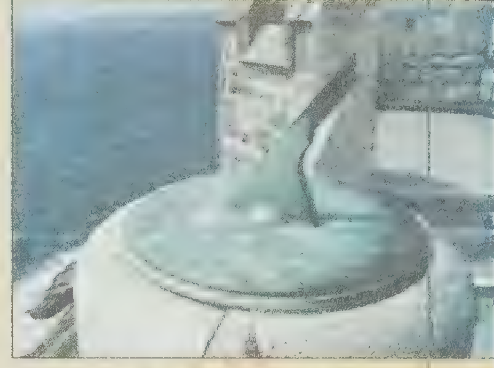
செல் போன் இருக்கு தானே. நானெல்லாம் மணிக்கூடு கட்டுறதே இல்ல என பெருமை யடித்துக் கொள்ளும் நவீன நபர்களும் கூட அதே செல்போனில் அதிகமாக கடிகாரத்தைதான் பார்த்திருப்பார்கள். அந்தவகையில் எதோ ஒரு வடிவத்தில் எமது இன்னொரு அங்கம் போலவே இருக்கும் இந்த கடிகாரத்தின் கதையை கொஞ்சம் பார்ப்போமா? கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்கி.....!

நாகரிக வளர்ச்சியின் ஒரு முக்கிய கட்டமாக நேரத்தை அளவிடும் முறை மனிதனால் கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. மிகப் பழங்காலத்தில் சூரியனின் இயக்கத்தையும், அதன் விளைவாக நிகழும் நிழல்களின் நகர்வையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு நேரம் அளவிடப்பட்டது. வரலாற்றுக்கு முந்தைய காலத்திலேயே சுமேரியர்கள் நேரத்தை அளவிட முயன்றதாகவும், இதில் முன்னோடிகளாக விளங்கியவர்கள் அவர்களே என்றும் கருதப்படுகிறது. சுமேரிய நாகரிகமே ஒரு ஆண்டை மாதங்களாகவும், மாதத்தை நாட்கள் ஆகவும், ஒரு நாளைப் பல கூறுகளாகவும் பிரித்தது என்றும் கூறப்படுகிறது.

காலப்போக்கில் அரேபியர்கள் தமது சொந்த முறைகளை கையாண்டு நேரத்தை அளப் பதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொண்டனர். மற்றும் சூரியன் நகர்வதைப் பின் பற்றி 24 பெரிய கம்பங்களை வட்டப்பாதையில் நிறுவி, ஒளியும் நிழலும் அவற்றின் மீது விழுவதன் அடிப்படையில் எகிப்தியர்கள் நேரத்தை அளவிட்டனர். அளவிடும் முயற்சி பல்வேறு நாகரிகங்கள் வாயிலாகப் பல நாடுகளிலும் மேற்கொள்ளப்பட்டது. பல்வேறுபட்ட முறைகள் இந்த அளவீடுகளுக்காக பயன்படுத்தப்பட்டன.

கடிகாரத்தில் முட்களாகவும்
கலண்டரில் கடதாசிகளாகவும்
காலம் கரையக்கரைய
காத்திருக்கின்றோம்.
காத்திருக்கும் கணம் ஒவ்வொன்றிலும்
காவியமாய் எழுதப்படுகிறது நம் காதல்.

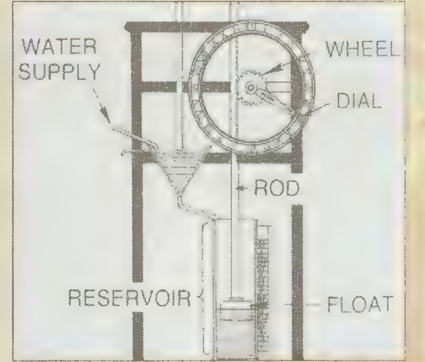
அதேவேளையில் கிரேக்க நாட்டில் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி நேரத்தை அளவிடும் சோதனை முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. இந்தச் சாதனத்தில், தண்ணீர் ஒவ்வொரு துளியாக ஒரு கல் பாத்திரத்தில் விழுமாறு அமைக்கப் பட்டது. சேகரிக்கப்பட்ட தண்ணிரின் அளவை அடிப்படையாகக் கொண்டு நேரம் அளவிடப்பட்டது. இத்தகைய முறை கி.மு.320ல் வழக்கத்தில் இருந்து வந்தது. கிரேக்கர்களும் ரோமானியர்களும் கி.மு.300-400 காலப்பகுதியில் இத்தண்ணீர்க் கடிகாரத்தில் மாற்றங்களைப் புகுத்தி அதனை மேம்படுத்தினர்.



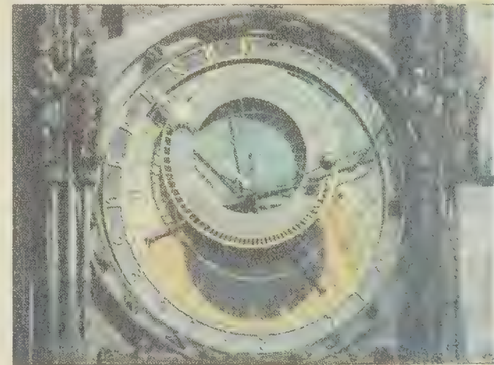
கி.பி.1510ம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் ஜெர்மன் நாட்டைச் சார்ந்த பூட்டு செய்யும் தொழிலாளியான பீட்டர் ஹென்கின் என்பவர், நேரத்தைக் காட்டும் நின்ற நிலையிலான கடிகாரம் ஒன்றை உருவாக்கினார். பின்னர் 1656ம் ஆண்டளவில் டச்சு நாட்டுத் தொழில்நுட்ப வல்லுநர் ஹியூஜன்ஸ் என்பவர் ஊசலில் இயங்கும் கடிகாரம் ஒன்றை உருவாக்கி நேரத்தை அளவிடும் முயற்சியில் வெற்றி பெற்றார். இவர் ஒரு நாளை 24 மணிகளாகவும், ஒரு மணியை 60 நிமிடங்களாகவும், ஒரு நிமிடத்தை 60 நொடிகளாகவும் பாகுபாடு செய்தார். புதிய முறைகளைப் பயன்படுத்திக் கடிகாரத்தையும் மேம்படுத்தினார். இப்போதுள்ள கடிகாரங்களெல்லாம் இதன் முன்னேறிய வடிவங்களேயாகும்.



தொடக்கத்தில் இந்தக் கடிகாரத்தின் பகுதிகளெல்லாம் மரத்தில் செய்யப்பட்டவைகளாகவே இருந்தன. பின்னாளில் இப்பகுதிகள் உலோகத்தாலும், கண்ணாடியாலும் செய்யப்பட்டன. 1927ல் கனடாவின் தொலைத்தொடர்புத் துறையைச் சேர்ந்த தொழில்நுட்ப வல்லுநர் வாரன் மோரிசன் என்பவரால் கண்ணாடியால் ஆன கடிகாரம் ஒன்று உருவாக்கப்பட்டது. இது மிகக்குறைந்த காலத்திலேயே பெரிய வரவேற்பைப் பெற்றது.



பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கம்வரை, ஊசல்களைப் பயன்படுத்தி இயங்கும் கடிகாரங்களே பெரிதும் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தன. சமச்சீராக அசையும் ஊசல், கடிகாரத்தின் இரு முட்களை இயக்கிச் சரியான நேரத்தைக் காட்டுவதற்குப் பயன்பட்டது. இவ்வகைக் கடிகாரங்களை இன்றும் ஆங்காங்கே காணலாம். ஆனால் அவை பெரும்பாலும் அழகுப்பொருட்களாக தான் இருந்துவருகின்றன. ஆனால் மின்சாரம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின்னர், ஊசல் கடிகாரங்கள் மாற்றமடைந்தன.



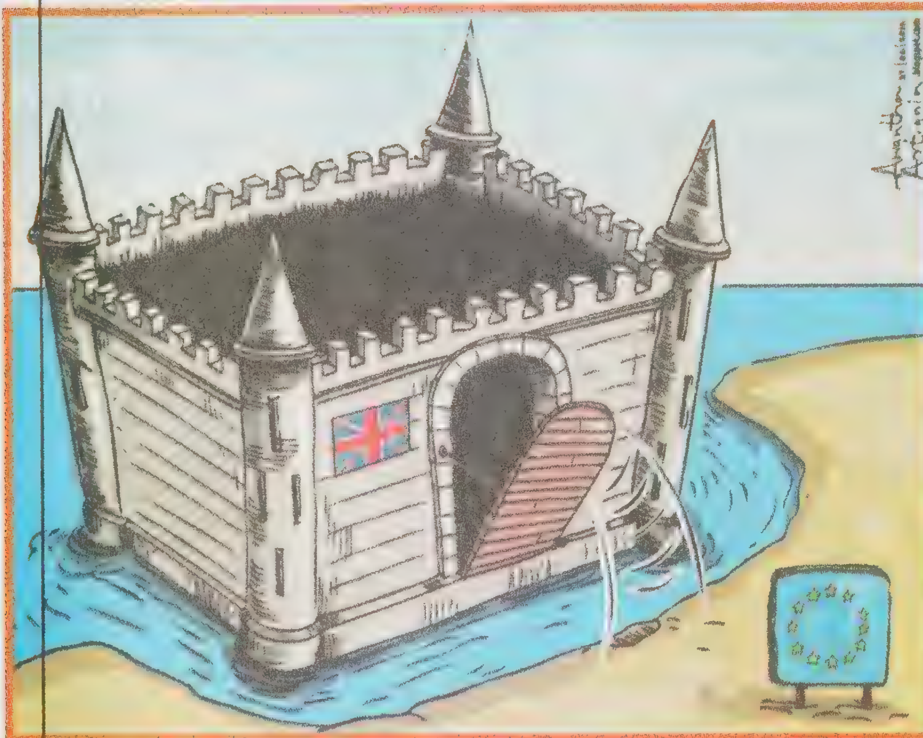
அலெக்சாண்டர் பெயின் என்பவர் 1840ம் ஆண்டில் மின்கலத்தைப் பயன்படுத்தி இயங்கும் கடிகாரத்தைக் கண்டுபிடித்தார். பின்னர் பல அறிவியல் அறிஞர்கள் இவ்வகைக் கடிகாரத்தை மேம்படுத்தினர். பெரிய மின்கலங்களுக்குப் பதிலாகச் சின்னஞ்சிறு மின்கலங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன. இன்று இக்கடிகாரங்கள் சந்தித்துள்ள மாற்றங்களும் தொழில்நுட்ப ரீதியான முன்னேற்றங்களும் எண்ணிலடங்காதவை. எது எப்படியோ. இந்த பக்கத்தை வாசித்து முடித்தவுடன் நீங்கள் கட்டாயம் ஒருமுறை கடிகாரத்தை பார்ப்பீர்கள். கடிகாரம் இல்லாத உலகை நினைத்து பார்த்துவிடாதீர்கள். அதை நினைத்தால் தலை சுற்றும், கடிகார முட்கள் போலவே.....!



இது ஒரு
தொகுக்கப்பட்ட பதிவாகும்.

காலப்படம்


FURIOUSLY PLAYING POKÉMON GO
FURIOUSLY GOOGLING "POKING MANGO"
WATCH FOR TURNING VEHICLES




UNPOPULARITY Contest
WHO DON'T YOU LIKE? DROP A MARBLE IN THEIR JAR!
DONALD
HILLARY
HORSEY


TERRORISM


MEJIA

The Key to Happiness



Stress Management

WE have all been victims and are still victims of that feeling that kills us inside, and robs us of our money, time and happiness. We can lose up to $300 billion dollars by just looking at health care costs, and the amount of missed work that it has attached to its name. It is believed to be the cause of 80% - 90% of the diseases that we battle with. What can we do when we have bills to pay, and must work many hours to achieve the happiness that we desire? Stress! Stress! It's all Stress!

This overwhelming feeling that many people experience, can affect the entire body. As a person who deals with stress, you are vulnerable to many diseases such as depression, diabetes, heart problems, high blood pressure, skin problems, infertility, insomnia, asthma, ulcer and the list goes on. Stress has a tremendous impact on our mental health, the foundation to maintaining our health in general. Stress can drive us into the trap of alcoholism, suicide, drug addiction, and other harmful behaviors. It can also cause us to feel irritated, isolated, moody, forgetful, and cause us to make poor judgments. When stress is playing with your life, are you really going to achieve that desired happiness?

Fortunately there is always a solution to these problems. Don't worry, I'm not going to prescribe you any medication. These are just simple things that you can do at home to win your battle with stress.

✓ **Organize yourself:** Be ready for all the things you know that's coming your way. Start by making a plan and list out all your tasks from most important to the least. Always tackle tasks one step at a time, as multitasking can result in unsatisfying results and more stress.

✓ **Take time for yourself:** Many have started to think that taking time to themselves is more of a luxury, but truly it is essential for protecting your health. Just as it is important to spend time with your loved ones, it is important that you do the same for yourself, so that you feel more positive and confident.

✓ **Nature therapy:** Staying attached to technology will increase stress, so take a break and stroll through a park, garden or even admire your backyard. This will automatically put you in a calmer state and boost your mood and energy.

✓ **Musical therapy:** Listening to music you love will lift your mood. If you listen to classical music, it's even better because it has been proven to be a stress reliever.

✓ **Talk to someone:** Call up a friend and have some tea with them. Talking to your friends will allow you to forget about all the factors that can trigger stress. Also, having tea instead of coffee will allow you to cut back on the caffeine causing you to drain yourself. Black, green and oolong tea are great alternatives for coffee.

✓ **Being active:** Engaging in physical activities can reduce anxiety and depression. Yoga and meditation is also great activity, as it allows you to acknowledge the stress free zone and bring a balance to your life.

✓ **Unleash the artist:** Painting and doing crafts can help you relax your senses.

Now you have one of the keys to true happiness. Even though some of these tasks may seem hard to maintain in your life, you will see amazing results as you stay persistent. It's up to you to win this war with stress, to recuse your life which deserves happiness.

- Sayantha Baskaran -

ஜன்னல் ஓரம்

கணபதி ரவீந்திரன்

ஒரு இனிமையான இதமான மாலை நேரம். என் வீட்டு ஜன்னலோரம் கிடந்த கதிரையில் கையில் ஒரு கப் தேனீருடன் வந்து அமர்ந்து கொள்கிறேன். வெளியே ஒரு சிறிய பூங்கா. சின்னஞ்சிறிய குழந்தைகள் குதூகலமாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எத்தனை ஆனந்தம்..... எத்தனை மகிழ்ச்சி! நானும் இவற்றை எல்லாம் தாண்டி வெகுதூரம் வந்துவிட்டேன். வரும் வழியெல்லாம் உங்களுக்கு பல முகங்களைக் காட்டி நடந்திருக்கிறேன். சிறுவயதில் ஈழநாடு பத்திரிகையின் நிருபராக ஊடகவியலாளராக கவிஞராக பேச்சாளராக நாடகநடிகராக மேடைநாடகங்கள் திரைப்படங்கள் நடித்து என்னை உங்களுக்கு அடையாளங் காட்டி இருக்கிறேன் ஆனால் உங்களில் பலருக்குத் தெரியாத இன்னொருமுகமும் எனக்கிருக்கிறது. அதுதான் “ஓவியன்” என்ற முகம். எப்படி நான் ஓவியனானேன்? யார் எனக்கு ஓவியத்திற்கு முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்தார். என்பதைப்பற்றியும் ஓவியம் எப்படி என் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்தது என்பது பற்றியும் இளமைக்கால ஓவியத்துடன் என் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளப் போகிறேன். அது சுவாரசியமாகவோ சுரத்தில்லாமலோ இருந்தால் அதற்கு நான் பொறுப்பல்ல. வாசிக்கும்போது உங்களுக்கு இருக்கும் மனநிலையே பொறுப்பு.

முதன் முதல் நான் ஓவியம் வரைந்தபோது எனக்கு வயது மூன்று. எனது மூத்த அண்ணன் நாதன் நன்றாகப் படம் வரைவார். அவரைப் பார்த்துப் பார்த்து எனக்கும் படம் வரையவேண்டு மென்ற ஆர்வம் என்னுள் எழுந்தது. ஒருநாள் நான் ஒரு படம் வரைந்தேன். அணில் ஒன்று பழம் தின்பதைப் போல. அந்தப்படத்தை எனது அம்மா ஓடி ஓடி ஊர்முழுவதும் காட்டி என்ர பிள்ளை கீறின படத்தைப் பாருக்கோ என்று மிகப் பெருமையாக மகிழ்ச்சியாக காட்டி சந்தோசப்பட்டா. அது எனக்கு மிகவும் பிடித்தது. அம்மாவுக்காகவே படம் வரையவேண்டும் என்று அன்று முதலே படங்கள் வரையத்தொடங்கினேன். நான் வளர வளர என்னுடன் படம் கீறும் திறனும் வளர்ந்து கொண்டே வந்தது. சின்னவயதில் எங்கள் வீட்டில் தமிழக தலைவர்கள் பலர் வந்துநிற்பார்கள். இதென்ன அண்டப்புழுகு ஆகாசப்புழுகா இருக்கே எண்டு நீங்க யோசிக்கிறது எனக்குப்புரிகிறது.



ஜன்னல் ஓரம்

பெருந்தலைவர் காமராஜர், நேரு, காந்தி, அறிஞர் அண்ணாத்துரை எல்லோருடைய படங்களையும் வரைந்து எங்கள் வீட்டு விறாந்தையில் நிற்கவைத்திருப்பேன். சிலசமயம் எங்கள் வீட்டிற்கு முன்னாள் நின்ற மரத்தில் பிரமாண்டமான அளவில் நடிகர்திலகம் சிவாஜிகணேசனே நின்றிருக்கிறார். கல்வியங்காட்டில் பலரது வீடுகளில் நான் வரைந்த படங்கள் அவர்களது வீட்டுச்சுவர்களை அலங்கரிக்கும். ஸ்ரான்லி (கனகரட்னம் ம.மா. வித்தியாலயம்) அங்கு நான் படித்தபோது எப்போதும் என்னைச்சுற்றி மாணவிகள் நின்றுகொண்டே இருப்பார்கள் காரணம் நான் வரையும் படங்களைப் பார்ப்பதற்காக அப்போதெல்லாம் நான் காதலர்களின் படத்தை வரைந்துகொண்டிருப்பேன் மாணவிகள் பின்னால் நின்று ரசித்துக்கொண்டு இருப்பார்கள் திடீர் என்று ஓவியத்தில் இருக்கும் இருவரின் கண்களில் இருந்தும் கண்ணீர் வடிவத்தைப்போல வரைந்து விடுவேன். அவ்வளவுதான் மாணவிகள் கொதித்துப்போய் விடுவார்கள். என்னைத்திட்டித் தீர்ப்பார்கள்.

நான் ஸ்ரான்லியில் படித்துக்கொண்டு இருந்த போது அதிபராக இருந்தவர் திரு. இராஜதுரை அவர்கள். அவருக்கு என்னைப் பிடிக்கும் என்னிடம் பிடிக்காத ஒன்று இருந்தது அதுநான் வளர்த்திருந்த நீண்ட தலைமுடிதான். ஒருநாள் நான் ஒரு அழகான சரஸ்வதி படம் வரைந்து பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போயிருந்தேன். ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் பார்த்து வெகுவாகப் பாராட்டினார்கள், அப்போது அதிபர் அந்தப்பக்கம் வந்தார். ஆசிரியர் திரு. ஹமீது "பாருங்க சார்... ரவி கீறின படம் எப்பிடி இருக்கு?" அதிபர் படத்தைப் பார்த்துவிட்டு பாராட்டிய தோடு நின்றிருக்கலாம். விட்டாரா கூடவே, "அதுசரி ரவி தலைமுடியை வெட்டிட்டானா"? அதோடை அவனை என்னை வந்துபாக்கச் சொல்லுங்க" என்று கூறிவிட்டு சென்றுவிட்டார். உடனேயே அவரைப்பார்க்க அவர் படிப்பித்துக்கொண்டிருந்த வகுப்பறைக்குப் போனேன். என்னைக்கண்டதும் தனது பேர்சில் இருந்து இரண்டு ரூபாய் எடுத்துத்தந்து, "போய் தலைமுடியை வெட்டிட்டு வகுப்புக்கு வா" என்றார். எனக்கு மிகவும் வெட்கமாக இருந்தது. காரணம் எனது காதலி பின்னால் என் மனைவி அந்த வகுப்பில்த்தான் படித்துக் கொண்டிருந்தார். பதில் ஏதும் சொல்லாமல் காசை வாங்கிக்கொண்டு வெளியே வந்தேன். நேராக சலூனுக்குப் போய் முடிவெட்டிக்கொண்டு வந்து அதிபர் முன்னாள் போய் நின்றேன். கையில் இருந்த காசை அவரிடம் நீட்டினேன். நீயே வைத்துக்கொள் என்றார். அந்தநாள் நினைவுகள் நெஞ்சில் அப்படியே நிற்கிறது. அக்காலப் பகுதியில் வடபகுதியில் எந்த மாணவனும் அவ்வளவு நீளமாக தலைமுடி வளர்த்திருக்கமாட்டார்கள். எனக்கு பெருமை தேடித்தந்த ஆறுமுகநாவலர் எப்படித் தேடித் தந்தார் என்பதை அடுத்த இதழில் சொல்லுகிறேன்.

கணபதி ரவீந்திரன்

பணக்கார பட்டியல்

என்னதான் இருந்தாலும் கடைசியில் பணத்தை சாப்பிட முடியாது என தத்துவங்களில் சொல்லிக்கொண்டிருந்தாலும் இவ்வுலகில் பணம்தான் பல விடயங்களை தீர்மானிக்கும் விடயமாக உள்ளது. எல்லாவிதமான முயட்சிகளும் கடைசியில் இப்பணத்தை சம்பாதிக்கும் நோக்கத்திலேயே போய் முடிகின்றன. அன்றாட உணவுக்கே அல்லல்படும் பலர் உள்ள அதேவேளையில், அளவுக்கு மீறிய பணமழையில் நனையும் பலர் இருக்கிறார்கள். குறிப்பாக பிரபலங்கள். அந்தவகையில் உலகில் அதிகம் சம்பாதித்துத்தள்ளும் பிரபலங்களின் பட்டியல் பிரபல போர்ப்ஸ் சஞ்சிகையால் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இப்பட்டியலில் முதல் இடத்தில் இருக்கிறார் பிரபல பாடகி டெயிலர் ஸ்விப்ட்.

கடந்த வருடம் ஜூன் மாதத்திலிருந்து இந்த வருடம் ஜூன் மாதம் வரையிலான ஒரு வருட காலத்தில் 170 மில்லியன் டாலர்களை சம்பாதித்துள்ளார் டெயிலர் ஸ்வி.:.ப்ட். கடந்த வருடம் இவ்விடத்தில் பிரபல குத்துச் சண்டை வீரர் பிலோய்ட் மேவெதர் இருந்தார். ஆனால் அவர் சம்பாதித்தது 300 மில்லியன் டாலர்கள்! இந்தவருடம் இந்த இடத்தை 26 வயதான டெயிலர் ஸ்விப்ட் பிடித்துள்ளார். தொகை கொஞ்சம் குறைவாக இருந்தாலும் இடம் இடம்தான்!

அதிகம் சம்பாதித்த பிரபல ஜோடியாக பாடகர்களான பியான்ஸே, ஜெய் ஸி உள்ளார்கள். இவர்கள் இருவரும் 107 மில்லியன் டாலர்களுக்கு மேல் சம்பாதித்துள்ளார்கள். இந்த பட்டியலில டெயிலர் ஸ்விப்ட் க்கு அடுத்தடுத்த இடங்களில் முறையே, One Direction இசைக்குழு (110 மில்லியன்), பிரபல அமெரிக்க எழுத்தாளர் ஜேம்ஸ் பண்டர்சன் (95 மில்லியன்), தொலைக்காட்சி பிரபலம் Dr. .:.பில் மக்ரோ (88 மில்லியன்), பிரபல உதைபந்தாட்ட வீரர் கிறிஸ்டியானோ ரொனால்டோ (88 மில்லியன்) ஆகியோர் உள்ளனர். பிரபல இந்திய நடிகர்கள் ஷாருக் கான், சல்மான் கான் ஆகியோரும் இந்த 100 பேர் அடங்கிய பட்டியலில் இடம்பிடித்துள்ளனர்.

சிரித்து வாழ்ந்த கதைகள்!

எமது வாழ்வினை வளமடையச் செய்யச் சிரிப்பே சிறந்த மருந்து. கவலைகள் மனதிற் கொள்ளும் போது சிரிப்பு கவலைகளைத் தீர்க்க உதவுகின்றது. அத்துடன் உளரீதியான மன அழுத்தத்தின் போதும், உடற்சோர்வின் போதும் சிரிப்பு எமது நிலை தளம்பிய நிலையைச் சுமையைக்குறைக்கிறது. சிரிப்புக்கள் பலவகை. இவை நகைப்பு, புன் நகைப்பு, அகங்காரம், ஆணவம், நையாண்டி, ஏளனம், ஊக்குவிப்பு, கேளிக்கை போன்றவற்றிற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சிரிப்புக்கள் பலரகம். சிரிக்கச்சிரிக்கச் சிரிப்பு அதிகரிக்கிறது. ஏனையோருடன் சேர்ந்து சிரித்துப்பரிமாறும் போது எமது மனம் நிறைவு அடைகிறது. சிலவேளை அதிகம் சிரித்தால் இவருக்கு என்ன தலையில் தட்டிவிட்டதா? எனக்கேட்பாரும் உளர். நாமும் சிரிக்கலாம். ஏனையோரையும் சிரிக்கவைக்கலாம். எமது மனமும் மூளையும் எம்மை இயக்குகின்றன. மனிதனானவன் நினைத்ததைச் சாதிக்க இவை உதவுகின்றன. சிரிப்பதற்கு மனமும் மூளையும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். உற்சாகம் மேலோங்க சிரிப்பு தானாகவே வரும். மனம் விட்டுச் சிரிக்கும் போது தெள்ளிய தெளிவு பிறக்கும். உற்சாகமும் வெளிப்படும்.

இற்றைக்குப் பல நூற்றாண்டு காலத்திற்கு முன் வாழ்ந்த எமது முன்னோர்கள் கூட நகைச்சுவைக்கு முக்கியமளித்தனர். இதற்குச் சான்றாகப் பஞ்சதந்திரக்கதைகள், தொல்காப்பியரின் மெய்ப்பாடுகள் என்ற ஏடு என்பவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். தொல்காப்பியரின் மெய்ப்பாடுகளுள் நகைச்சுவைக்கு முதன்மை அளிக்கப் பட்டுள்ளது. எள்ளல், இளமை, பேதமை, மடம் என்ற நான்கின் வழியிலேயே நகைச் சுவை தோன்றும் என்கிறார். மேலை நாட்டவர்களுக்கு நகைச்சுவை பற்றிய எண்ணம் ஏற்பட முன்பே நம் முன்னோர் இதை உணர்ந்தனர். மூவேந்தர்கள் ஆண்டகாலத்தில் கூட அவர்களது அவையில் ஹாஸ்ய விருந்தளிக்கக் கூடியவர்கள் இருந்தனர். அரசன் சோர்வுற்றிருக்கும்போது அவனுக்கு இவர்களது நகைச்சுவை தான் ஆறுதலளித்தது. அரசர்கள் தமது அமைச்சரவையில் விதுசகர் என்ற பதவியளித்து, நகைச்சுவைக் கலைஞர்களுக்கு அமைச்சர்களின் அந்தஸ்து வழங்கப் பட்டடிருந்ததை பழந்தமிழ் இலக்கியங்கள் புகட்டுகின்றன. அக்பர் அரசாட்சி செய்த போது நகைச்சுவை விருந்தளித்த பீர்பாலையும், கிருஷ்ண தேவராயரின் அமைச்சரவையில் புகழ்பெற்ற தெனாலிராமனையும் இன்றும் நாம் மறக்க முடியாது. இவர்கள் அரசர்கள் சோர்வடையும்போது அவர்களுக்கு சந்தோஷத்தையும், உற்சாகத்தையும், ஆதரவையும் தமது நகைச்சுவைக் கலை மூலம் வெளிப் படுத்தினர். 16ம் நூற்றாண்டில் நகைச்சுவையாளர்கள் பற்றி லிஸாடிஸ்ஸூம் அஸ்டுஸி-டோ-பெர்டோல்டா என்னும் நூலை எழுதினார் பாலக்ரா நாட்டைச் சேர்ந்த கியுலியோ ஸெஸாரேஸே என்பவர். 1876ல் பிரமணூர் மிராசுக் கணக்கு வில்லியம்பிள்ளை எழுதிய பஞ்சவ லட்சண திருமுக விலாசம் என்ற நூலும் மிகச்சிறந்த ஹாஸ்ய நூலாகும். 1971 ஆம் ஆண்டு கவிமணி. சி. தேசிக விநாயகம்பிள்ளை நாஞ்சில் நாட்டு மருமக்கள் வழிமான்யம் என்ற கவிதை நூலில் நாஞ்சில் நாட்டு வேளாளரின் தாயமுறையைப் பரிகசித்துள்ளார்.



இந்தச்சிரிப்பானது எமக்கு சிறந்த மருந்தாகும். ஏன் அருமருந்தாகும் என்று கூடக்கூறலாம். 1970ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் நர்மான் கசின்ஸ் என்ற புகழ் பெற்ற இதழாசிரியர் ஒருவர் இருந்தார். இவர் தாங்க முடியாத முள்ளந்தண்டுப் பாதிப்பினால் அவதியுற்றார். மருத்துவர்கள் மருந்துகள் ஒன்றும் இவருக்கு சரிவர மாட்டாது எனக் கூறிக் கைவிரித்தனர். வலி ஏற்படும் போது நகைச்சுவைச்சித்திரங்கைளயும், நகைச்சுவை திரைப்படங்களையும் சேகரித்து ஒரு அறையை வாடகைக்கு எடுத்து அதில் இருந்து கொண்டே பார்த்து ரசித்தார். இந்த ரசனையின் வெளிப்பாடாகக் குலுங்கக் குலுங்கச் சிரித்து மகிழ்ந்தார். இப்படியாக இவர் தொடர்ந்து ரசனையுடன் பார்த்துச் சிரித்து வந்ததால் அவரது நோய் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்தது. இவரது அனுபவத்தின் வெளிப்பாடு தான் இவர் எழுதிய நோயின் உடற்கூறு (Anatomy of the Illness) என்ற நூலாகும்.

சிரிப்பானது சுவாச இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்ப தனால் உடலில் பிராணவாயுவின் செறிவானது கூடுகின்றது. இதனால் மூளையில் உள்ள கலங்களில் என்டோபின் என்னும் ஓமோன் சுரக்கின்றது. இந்த என்டோபின், (Endorphin) நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதினால் சிறு சிறு நோய்களைக் குணப்படுத்த உதவுகின்றது. ஒரு நாளுக்கு 15 நிமிடங்களாவது சந்தோஷமாகச் சிரிக்கவேண்டும். சிரிக்கும்போது பிராண வாயுவைச் சுவாசிப்பதால் இரத்த ஓட்டம் கூடி நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக்குகின்றது. ஸ்பெயினைச் சேர்ந்த நகைச்சுவை நடிகர் டிவேகா கூறும்போது, நகைச்சுவை உணர்வு எவரிடம் அதிகமாக இருக்கின்றதோ அவரை நோய் பீடிக்காது எனவும், உடலையும் உள்ளத்தையும் இளமையாக வைத்திருக்க உதவும் எனவும், மகிழ்ச்சியான உள்ளம் சுகம் தரும் மருந்தாகும் எனவும் கூறியுள்ளார். மாசிலான் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளரான மெக்பீரோ கூறும் போது நாளாந்தம் 15 நிமிடங்கள் என்ற விகிதத்தில் சிரித்தால் இதய இரத்தக் குழாய் சீராக அமையும். இரத்தக் குழாய்த் தொகுதிக்கும் நன்மையுண்டாகும் என்றார். எனவே தினமும் 15 நிமிடங்கள் மனம் விட்டுச் சிரியுங்கள்.

பிரெஞ்சு நாட்டு நாவலாசிரியரான விக்டர் ஹீகோ என்பவர் "சிரிப்பு இருளைப்போக்கி மலரச்செய்யும் ஒரு பகலவனின் ஒளியைப் போன்றது" என்றார். எமது மனதில் அகத்தில் எழும் துக்கங்களைப்போக்க சிரிப்பு வழி வகுக்கிறது. இது விலை கொடுத்து வாங்கும் பொருளல்ல. எமது முக மலர்ச்சியே இதற்கப் போதும். எமது மனதிற்கு அமைதியைத் தரக் கூடியதும் சிரிப்பே. எமது ஆயுட் காலத்தைக்கூட அதிகரிக்கச் செய்யவும் சிரிப்பு வழிவகுக்கிறது. சிரிப்பு வருது சிரிப்பு வருது சிரிக்கச் சிரிக்கச் சிரிப்பு வருது என்ற கவிபானது சிரித்து வாழ ஏவுகிறது. ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும். முதுகு வலியினால் அவதியுற்ற நார்மன் என்ற மருத்துவர் தினமும் 10 நிமிடம் சிரித்ததால் இரண்டு மணிநேரம் வலியின்றி தூங்கினார்.

இவ்வாறாக படைப்பின் சிறந்த கொடையாக கிடைக்கப்பெற்ற சிரிப்பின் முக்கியத்துவங்களும், அது பற்றிய சுவாரஸ்ய விடயங்களும், சம்பவங்களும், கதைகளும் சிரிக்க சிரிக்க பெருகும் சிரிப்பை போலவே, சொல்ல சொல்ல பெருகுபவை. அவை பற்றி தொடர்ச்சியாக உயிர் எழுத்தின் தொடர்ச்சியான இதழ்களில் பார்க்கலாம். இப்போது அடுத்த பக்கத்தை புரட்டுங்கள்..... புன்னகையுடன்!

கொழும்பிலிருந்து **சொ.அமிர்தலிங்கம்**
முன்னாள் ஆளுநரின் செயலாளர்.











விலா கருணா

முதியோர் இல்லம்

'பழமுதிர் சோலையிது'

நம்பிக்கையான, பாதுகாப்பான மருத்துவமற்ற பராமரிப்பு

2003 ஆண்டு தொடக்கம் Toronto வில் இலங்கையர் சமூகத்தில் விசேடத்தும் பெற்ற முதலாவது முதியோர் இல்லம், இவ்வருடம் 10வது ஆண்டை நிறைவு செய்கிறது.

Tamil Chamber of Commerce, Human Endeavour and COSTI Immigrant Services
ஆகிய நிறுவனங்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு, மிகச் சிறந்த சேவைக்கான விருதுகளைப் பெற்றது.

தராதரப்பத்திரம் பெற்ற, பயிற்றப்பட்ட, அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய, பொறுமை, இரக்க சிந்தையுள்ள தாதிமார்களினூல் வாரத்தில் 7 நாட்களும் 24 மணித்தியாலங்களும் அன்பான, அக்கறையான சேவைகள்.

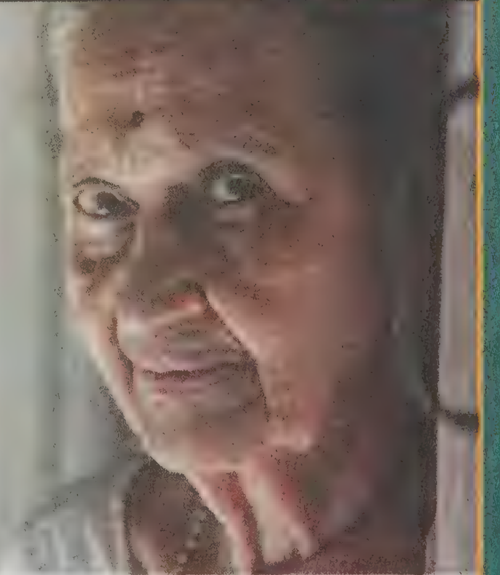


முதியோர் பாதுகாப்புடன் இருப்பர்:

- உதவியுடனான வாழ்க்கை / பூரண ஆதரிப்புடனான வாழ்க்கை
  (Assisted Care / Total Care)
- ஒய்வுப் பராமரிப்பு, நீரிழிவு நிர்வகிப்பு
- *General Physician / Physiotherapist*

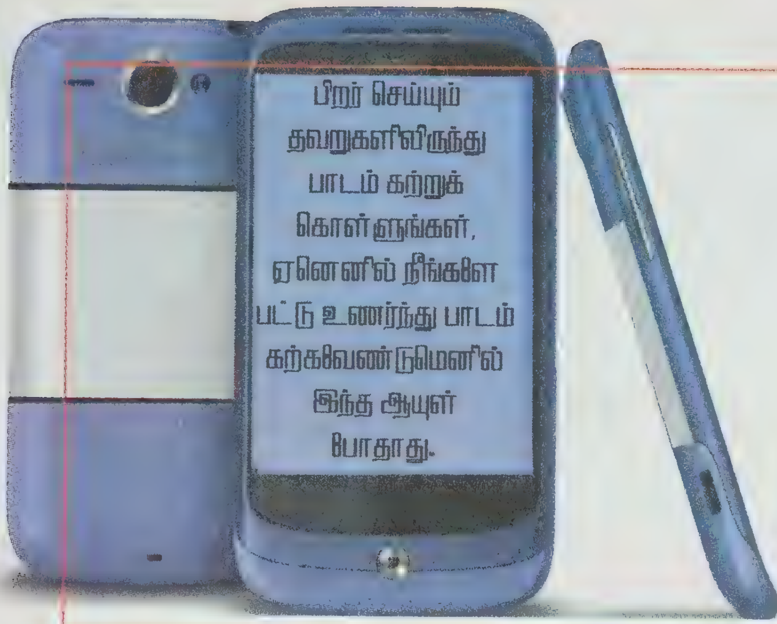
முதியோர் ஆனந்தமாக அனுபவிப்பர்:

- இலங்கையர் பண்பாடும் பாரம்பரியங்களும்
- புத்தம் புதிய இலங்கையர் உணவு
- இலங்கையர் ஆன்மீகத் தேவைகள்
- ஆங்கிலம், தமிழ், சிங்களம் பேசப்படுகின்றன



Villa Karuna, 602 Brimley Road, Scarborough, ON, M1J 2B5.
தொடர்புகளுக்கு: 416-266-6473, 416-200-6971, 647-991-7983
www.hhseniorcare.com / email: villakaruna@sympatico.ca

இல்லத்தைச் சுற்றிப்பார்க்கவும், ஓர் அன்பளிப்புச் (Compliment) சாப்பாட்டில் எம்மோடு இணைந்து கொள்ளவும் இன்றே பதிவு செய்யுங்கள்.



பொறுக்கல்கள்

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள வேறு எந்தக் கோளிலும் கடல்கள் இல்லை. தண்ணீரும் இது வரை கண்டறியப்படவில்லை. தண்ணீர் இருக்கலாம் என்பதற்கான தடங்கள் மட்டுமே பதிவாகியுள்ளன.

கடல் நீரில் ஒரு லிட்டர் (அல்லது ஒரு கிலோ) தண்ணீர் எடுத்தால், அதில் 3.5 சதவீதம் (35 கிராம்) உப்பு இருக்கும் உலகிலுள்ள கடல் நீர் முழுவதையும் காய வைத்தால் அதிலிருந்து கிடைக்கும் மொத்த உப்பை அனைத்துக் கண்டங்களிலும் பரப்புகிறோம் என்று வைத்துக்கொண்டால், அதுவே 1.5 மீட்டர் உயரத்துக்கு வருமாம். அவ்வளவு உப்பு இருக்கிறது.

உலகில் உயிரினங்களே இல்லாத கடல் என்று சாக்கடலை (Dead Sea) கூறுவார்கள். 67 கிலோமீட்டர் நீளமுள்ள இந்தக் கடல் ஆழமானது, அதிகளவு உப்புத் தன்மை கொண்டது. அளவு கடந்த உப்புத்தன்மையால் அக்கடலில் எந்த உயிரினமும் வாழ முடியாது. ஆனாலும் உப்புத்தன்மையை சகித்துக்கொள்ளும் சிற்சில உயிரினங்கள் மட்டும் இந்தக் கடலில் பிழைத்திருக்கின்றன.

வெளியே எங்கும் பரவ முடியாத அளவு நிலத்தால் சூழப்பட்டுள்ள சாக்கடல், ஆழம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க அதிகளவு உப்புத்தன்மையைக் கொண்டுள்ளது. இந்தக் கடலில் ஒரு கிலோ கடல் நீரை எடுத்தால் அதில் 300 கிராம் முதல் 332 கிராம் வரை உப்பு கிடைக்கும்.

கடல் தண்ணீரில் உப்புத்தன்மை அதிகரிக்கத் அதிகரிக்க தண்ணீரின் அடர்த்தியும் அதிகரிக்கும். அதனால், சாக்கடலில் உள்ள தண்ணீர், அடர்த்தி மிகுந்ததாக இருக்கிறது. இதன் காரணமாக, இந்தக் கடலுக்குள் நீச்சல் தெரியாதவர்கள்கூடத் தைரியமாகக் குதிக்கலாம். பயப்படவே தேவையில்லை. மூழ்கிப் போக மாட்டோம். இந்தக் கடலில் நாம் ஒன்றும் செய்யாமலேயே மிதக்க முடியும். அந்த அளவுக்கு இந்தக் கடலின் தண்ணீர் அடர்த்தி மிகுந்து இருக்கிறது.

அதேவேளையில், தற்போது நிலவிவரும் பாதகமான காலநிலை மாற்றங்களால், இந்த தனித்துவங்கள் நிறைந்த சாக்கடலின் பரப்பளவு குறைந்து வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சாக்கடலிலிருந்து சில உப்புத்துளிகள்



ஜூலைமாதம் ஈழத்தமிழரின் வரலாற்றில் ஆழமாகப் பதிந்துவிட்ட ஒன்று. பல வரலாற்றுத் துன்பங்களையும் பாரிய வெற்றிகளையும் பெற்றுக்கொண்டது இந்த மாதத்தில்தான். அந்தவகையில் சில முக்கிய சம்பவங்கள் இங்கே தொடுக்கப்படுகின்றன.

1957ம் ஆண்டு யூலை 26ம் நாளன்றுதான் தமிழரின் பிரதிநிதி தந்தை செல்வாவுக்கும் அன்றைய பிரதமர் பண்டாரநாயக்காவுக்குமிடையில் ஒப்பந்தம் கைச்சாத்தாகிய நாள். வரலாற்றில் பண்டா-செல்வா ஒப்பந்தம் என்று பெயர்பெற்றுவிட்ட இந்த ஒப்பந்தம் பின்னர் சிங்களத்தரப்பால் நிராகரிக்கப்பட்டது.

1975ம் ஆண்டு யூலை 27ம் நாள் விடுதலைப் புலிகளின் முதலாவது ஆயுத வழித்தாக்குதல் நடத்தப்பட்ட நாள். அல்பிரேட் துரையப்பா மீது நடத்தப்பட்ட தாக்குதலே அதுவாகும்.

கறுப்பு யூலை என்று இன்றுவரையும் அழைக்கப் படும் இம்மாதத்தின் 23 ஆம் நாள் தான் தமிழீழ விடுதலைப் போராட்டத்தில் பாரிய திருப்புமுனை ஏற்படுத்திய திருநெல்வேலித்தாக்குதல் நடத்தப்பட்டது. 1983ல் நடத்தப்பட்ட இத்தாக்குதலில் 13 சிங்கள இராணுவத்தினர் கொல்லப்பட்டனர். அந்த நேரத்தில் அது பெரும் தொகை ஆகும். வெறும் கிளர்ச்சி என அறியப்பட்ட போராட்டம் அத்தாக்குதலுடன் தான் உலகத்தில் அறியப்பட்டது. அத்தாக்குதலில் பிரபாகரனும் நேரடியாகப் பங்குபற்றி அதில் 8 இராணுவத்தினரைச் சுட்டுக் கொன்றார். அத்தாக்குதலுக்குத் தலைமை தாங்கிய லெப். செல்லக்கிளி அம்மான் அவ்விடத்திலேயே வீரமரணமடைந்தார்.

அதற்கு எட்டு நாட்களுக்கு முன்புதான் புலிகளின் முதலாவது தாக்குதல் தளபதி லெப். சீலனும் ஆனந்தும் தென்மராட்சியில் கொல்லப்படுகின்றனர். பிரபாகரனின் மிகுந்த நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாயிருந்த அத்தளபதியின் இழப்பு மிகப்பெரியது. இந்திய இதழொன்றுக்குச் செவ்வியளித்த பிரபாகரன், திருநெல்வேலித் தாக்குதல் சீலனின் இழப்புக்குப் பழிவாங்கலா என்ற கேள்விக்கு, அப்படியும் எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்று பதிலளித்திருந்தார்.

அதே யூலை 24 இல் கொழும்பில் தமிழர் மீதான இன அழிப்பு (கலவரமன்று) சிங்களக் காடையர்களால் நடத்தப்பட்டது. ஏறத்தாள 3000 வரையான தமிழர்கள் கொல்லப்பட்டனர். ஏராளமான பெண்கள் பாலியல் வன்புணர்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டார்கள். கோடிக்கணக்கான தமிழரின் சொத்துக்கள் அழிக்கப்பட்டன. இவை அனைத்தையும் பார்த்துக்கொண்டு சிங்களக் காவற்படையும் இராணுவமும் வாளாவிருந்தன. கண்டனம் செய்த மற்ற நாடுகளுக்கு எங்கள் வேலை எங்களுக்குத் தெரியும் என்று அப்போதைய ஜனாதிபதி ஜே.ஆர். ஜெயவர்த்தனா பதிலளித்தார். மேலும் மிகப்பிரபலமான வாசகமான, போர் என்றால் போர், சமாதானம் என்றால் சமாதானம் என்ற அறைகூவல் ஜெயவர்த்தனாவால் விடுக்கப்பட்டது. ஆயிரக்கணக்கான தமிழர்கள் கப்பலேற்றி யாழ்ப்பாணத் துக்கு அனுப்பப்பட்டனர். அவர்களின் சொத்துக்கள் அனைத்தும் சூரையாடப்பட்டன. வெலிக்கடைச் சிறைப் படுகொலைகளும் நடந்து முடிந்தன. உலகநாடுகளினது கரிசனைப் பார்வை ஓரளவுக்குத் தமிழர்கள் மேல் திரும்பியது. தமிழகத் தமிழரின் பூரண ஆதரவும் அனுசரணையும் ஈழத்தவருக்குக் கிடைத்தது.

1987 யூலை ஐந்தாம் நாள், மிகமுக்கியமான நாள். தமிழீழ விடுதலைப் போராட்டத்தில் புதிய வடிவமொன்று அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட நாள். கரும்புலி என்ற வடிவம் தான் அது. முதல் கரும்புலியாக கப்டன் மில்லர் நெல்லியடியில் இராணுவத்தினர் மீது தாக்குதல் நடத்தினார். அதே யூலை இறுதியில்தான் ராஜீவ்-ஜே.ஆர் ஒப்பந்தம் கைச்சாத்தாகியது.



1990 இன் யூலையில் கடலிலும் கரும்புலித் தாக்குதல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. யூலை பத்தாம் நாள் முதல் கடற்கரும்புலித்தாக்குதல் பருத்தித்துறைக் கடலில் நின்ற கட்டளைக் கப்பலொன்றின் மீது நடத்தப் பட்டது. இதில் மேஜர் வினோத், மேஜர் காந்தரூபன், கப்டன் கொலின்ஸ் ஆகியோர் வீரச்சாவடைந்தனர்.

1991 யூலை புலிகள் முதன் முதல் ஆகாயக் கடல் வெளிச் சமர் என்று பெயர்சூட்டி ஒரு மரபுவழிச்சமர் ஒன்றைத் தொடுத்தனர். ஆனையிறவுப் படைத்தளம் மீதான தாக்குதல்தான் அது. ஏறத்தாழ ஒரு மாதமளவு நீண்ட இச்சண்டையில் 500 வரையான புலிகள் வீரச்சாவடைந்தனர். அத்தாக்குதலை இலங்கையில் இரு மரபுவழி இராணுவங்கள் உள்ளன என பி.பி.சி. வர்ணித்தது. எந்தக் காப்புமற்ற அந்த நீண்ட வெளியில் மண்பரல் உருட்டியும், பனங்குற்றி உருட்டியும், மண்சாக்குகள் அடுக்கப்பட்ட டோசரில் சென்றும், சண்டையிட்ட போராளிகளின் அனுபவங்கள் மெய்சிலிர்ப்பவை.

1995 யூலையில் வலிகாமத்தின் ஒரு பகுதியைக் கைப்பற்றும் நோக்கோடு மேற்கொள்ளப்பட்ட முன்னேறிப் பாய்தல் நடவடிக்கையை புலிப்பாய்ச்சல் என்ற பெயரிட்ட எதிர் நடவடிக்கை மூலம் புலிகள் முறியடித்தனர். இதே யூலை 9ம் திகதி நவாலித் தேவாலயத்தில் தஞ்சமடைந்திருந்த பொதுமக்களை ஒரே தடவையில் குண்டுவீசிக் கொன்றது சிங்கள வான்படை. ஏறத்தாழ 150 வரையான மக்கள் இதில் கொல்லப்பட்டனர்.

1996 இதே யூலையில் தான் முல்லைத்தீவு இராணுவ முகாம் ஓயாத அலைகள் தாக்குதலின் மூலம் முற்றாகத் தாக்கியளிக்கப்பட்டு அந்நகரம் மீட்கப்பட்டது. யாழ்ப்பாணம் இழக்கப்பட்டதால் போராட்டம் இறந்து விடவில்லையென்பதும், தமிழர் படைப்பலம் குன்றிப்போக வில்லையென்பதும் உலகுக்கு புரிய வைக்கப்பட்டது. இத்தாக்குதலில் 1300 வரையான படையினர் கொல்லப்பட்டனர்.

பலர், திருநெல்வேலியில் 13 இராணுவத்தினர் கொல்லப்பட்டமைதான் கறுப்பு யூலை இனப்படுகொலை நடக்க காரணமெனச் சொல்வர். உண்மை அதுவன்று. அத்தாக்குதலை இப்படுகொலைக்கு ஒரு சாட்டாக சிங்களவர் எடுத்துக்கொண்டனர். மற்றும்படி ஏற்கெனவே யூலைப்படுகொலைக்கான ஆயத்தங்கள் இருந்தன. அன்று 13 இராணுவத்தினர் கொல்லப்பட்டதை ஒரு பாரிய இன அழிப்பைச் செய்யச்சாட்டாக எடுத்துக்கொண்ட சிங்களவர், 13 வருடங்களின்பின் அதைப்போல் நூறு மடங்கு இராணு வத்தினரைக் கொன்றபோது எதுவும் செய்யவில்லை.

2001 இல் யூலை இனப்படுகொலையின் நினைவு நாளான 24ம் திகதி, கட்டுநாயக்கா விமானப்படைத்தளம் புலிகளால் தாக்கப்பட்டது. அங்கிருந்த யுத்தத் தேவைகளுக்காகப் பாவிக்கபட்ட 28 விமானங்கள் முற்றாக அழிக்கப்பட்டன அல்லது சேதமாக்கப்பட்டன. இவற்றை விட பயணிகள் விமானங்கள் மூன்று முற்றாக அழிக்கப்பட்டன. மேலும் மூன்று சேதமாக்கப்பட்டன. இந்த விமானங்கள் அனைத்தும் சிங்கள அரசுக்கு மட்டுமே சொந்தமானவை. இத்தாக்குதலில் எந்தவொரு பயணிகூட காயப்படவில்லை. உலகத்தையே அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கிய இந்த தாக்குதல் தான் சிங்கள அரசு ஓரளவாவது இறங்கிவரக் காரணமாய் அமைந்தது. இத்தாக்குதலின் விளைவால் ஏற்பட்ட பொருளாதாரச்சிக்கல் மிகப்பெரியது. இத்தாக்குதலின் பின் உடனடியாய் எந்தவொரு படைநடவடிக்கை யையும் செய்யமுடியாத நிலைக்குச் சிங்களப்படை தள்ளப்பட்டது. அதன்பின் நடந்த தேர்தலில் ஏற்பட்ட ஆட்சி மாற்றத்தோடு புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் வந்தது.

ஈழப்போராட்ட வரலாற்றில் தனியே கறுப்பு யூலையாக மட்டுமே அடையாளங்காணப்பட முடியாத மாதம் தான் ஜூலை. பல முக்கிய மாற்றங்களையும், அதற்கூடாக பல நம்பிக்கைகளையும் தந்த மாதம் இது.

- வன்னியன் -







சூப்பர்ஸ்டார் என்றாலே சாதனைதானே! பலத்த எதிர்பார்ப்புகள் மத்தியில் வெளிவந்த கபாலி, எதிர்பார்த்ததை போலவே பலப்பல சாதனைகளை தனதாக்கி கொண்டுள்ளது. அந்த வகையில் படம் வெளிவந்து முதல்நாளே வசூலிலும் சாதனை படைத்தது. ஒரே நாளில் 21 கோடிகள் வரை வசூலித்துத்தள்ளியிருக்கிறது கபாலி! இதுவரையில் அஜித்தின் வேதாளம் தான் ஒரே நாளில் 15.5 கோடிகளை வசூலித்து முதலிடத்தில் இருந்தது. பார்க்கும் போது கபாலியின் இந்த சாதனையை முறியடிக்க இப்போதைக்கு யாராலும் முடியாது என்பது உறுதிதான் என்கிறார்கள் ரசிகர்கள்.

நடிகைகளிடம் சம்பளத்தை கேட்டால் கூட சொல்லி விடுவார்கள். வயதைக் கேட்டால் கூட பாவம் பிழைச்சு போ என மன்னித்துவிடுவார்கள். ஆனால் எப்போது திருமணம் என்று கேட்டால் பொங்கி எழுந்துவிடுவார்கள் பொங்கி. அப்படி கேட்டால் தாம் பழசாகி விட்டோமோ என பயம் வந்துவிடும் போல! அடிக்கடி பேட்டி களில் எப்போது திருமணம் என கேட்பதும் நடிகைகள் கோபப்படு வதும் கேள்விப்படும் விடயங்கள் தான். இம்முறை சிக்கியிருப்பவர் பிரபல இந்தி நடிகை தீபிகா படுகோன். இது ரொம்ப முக்கியமா? நாட்டில வேற பிரச்சனை இல்லையா? என தீபிகா தீயாகி விட்டாராம்!



தற்போது இளையதளபதி விஜய் இயக்குனர் பரதன் இயக்கத்தில் நடித்து வருகிறார். இன்னும் இப்படத்துக்கு பெயரிடப்பட வில்லை. இப்படத்துக்கு அடுத்ததாக மீண்டும் தெறி பட இயக்குனர் அட்லீயின் இயக்கத்தில் நடிக்கவு ள்ளதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இப்படத்தை கலைப்புலி தாணு தயாரிப்பார் என எதிர்பார்க்கப் படுகிறது. கபாலியையும் தாணுதான் தயாரித்தி ருந்தார். செய்திகள் இவ்வாறு தெரிவித்தாலும் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம் எனவும் கூறப்படுகிறது.



போதை பூமி

இலங்கையில் தமிழர் தாயகத்தில் தலை விரித்தாடும் போதை மிகுந்த கவலையையும், இனத்துக்கு பெருத்த தலைகுனிவையும் தந்து கொண்டிருக்கிறது. கிட்டத்தட்ட இது சம்மந்தமான செய்திகள் ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவதொரு வகையில் ஊடகங்களில் இடம்பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அதுவும் குறிப்பாக தமிழர்களின் கலாச்சாரம், பண்பாடு, கட்டுக்கோப்பு என்றவுடன் நினைவுக்கு வரும் பெயராக இருந்த யாழ்ப்பாணத்தில் இந்த நிலைமை மிகமோசமாக இருக்கிறது.

இதற்கெனவே காத்திருந்தவர்களை போல குற்றங்களை புரிபவர்கள், போதைப்பொருட்களை பயன் படுத்துபவர்கள், விற்பவர்கள், தகாத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபவர்களின் தொகை மிகவேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. இந்த அதிகரிப்பை பார்க்கும் போது, இவ்வளவு காலமும், அதாவது கடந்த 2009 மே மாதம் வரை, யாழில் தமிழர்கள் கட்டுக்கோப்போடு இருந்தது பண்பாட்டை மதித்தா, அல்லது புலிகள் மீதான பயத்தின் காரணமாகவா என்ற சந்தேகம் எழுவதை தவிர்க்க முடியவில்லை.

அனைத்துவகையான போதைகளின் தாண்டவமும் எல்லை மீறி போயிருக்கின்றது. செய்திப்பக்கங்களில் கேரளா கஞ்சா என்கின்ற வார்த்தை இடம்பெறாத நாட்களே இல்லை. வகைவகையான போதை மருந்துகள் கைப்பற்றப்படட செய்திகளுக்கும் பஞ்சமில்லை. அதை விட, மதுவிற்பனை மூலம் அரசுக்கு அதிகளவு வரி வருவாயை ஈட்டித்தரும் மாவட்டமாக யாழ் மாவட்டமே இருக்கின்றது என இலங்கை ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேனவே கவலைப்படும் அளவுக்கு தண்ணீரில் மிதக்கிறது குடாநாடு.



பெரும்பாலும் இளைஞர்கள் இவ்வாறான போதைப்பழக்கங்களுக்கு அடிமையாவதும், கொடூரமான குற்றங்களை புரிவதும், பொறுப்பற்ற ஒரு தமிழ் சமுதாயம் உருவாகி வருவதை வெளிப்படையாக எடுத்துக்காட்டுகிறது. அதைவிட அதிர்ச்சி கரமான விடயம் என்னவென்றால், ஏனைய தமிழ் மாவட்டங்களில் பிடிக்கப்படுகின்ற போதை மருந்துகளோ, கஞ்சாவோ, பெரும்பாலும் யாழ்ப்பாணத்திலிருந்தே அந்த பகுதிகளுக்கு கொண்டுவரப்பட்டதாக தெரியவந்துகொண்டிருப்பதுதான்.



உழைப்பின் அருமை தெரிந்தவர்கள், வாழ்வின் பெறுமதி புரிந்தவர்கள் இவ்வாறான போதைப்பழக்கங்களில் ஈடுபடுவதில்லை. ஆடம்பரங்கள் முற்றிப்போன, வேறு வழிகளில் பணம் கொட்டுகின்ற வர்க்கத்தை சேர்ந்தவர்கள் தான் இவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள். இந்த நிலைக்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது புலம்பெயர் தமிழர்களின் பணமும், பாசமும் என்பது மிகவும் கவலைக்குரிய விடயம்.

வறுமையின் பிடியில் ஏராளமான மக்கள் சிக்கியிருக்கும் நிலையில், அவர்கள் அடுத்த வேலை உணவிற்கே கஷ்டங்களை எதிர்நோக்கும் நிலையில், குறித்த ஒரு தொகுதி மக்கள் மட்டும் புலம்பெயர் தமிழர்களிடமிருந்தது மீண்டும் மீண்டும் உதவிகளை பெறுகின்றார்கள். தங்கள் உறவுகள் மீது புலம்பெயர் தமிழர்கள் வைத்திருக்கும் அளவுக்கதிகமான பாசம் காரணமாக, அந்த உறவுகளுக்கு அளவுக்கதிகமாக சேரும் பணம், இவ்வாறான சமூக, கலாச்சார விரோத நடவடிக்கைகளில் அவர்கள் ஈடுபட ஒரு காரணமாக அமைகிறது.

உறவுகளுக்கு அனுப்பப்படும் பணம் மட்டும் அல்ல, போரினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அனுப்பப்படும் பணத்துக்கு கூட இந்த நிலைமைதான் இருக்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியினருக்கு மீண்டும் மீண்டும் உதவிகள் கிடைக்கின்றன. பெரும்பாலான பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எந்தவித உதவிகளும் கிடைப்பதில்லை. சிறந்த வெளிநாட்டு தொடர்புகளை வைத்திருக்கும் நபர்கள், தமக்கு தெரிந்த வேறு வேறு புலம்பெயர் தமிழர் தரப்புகளிலிருந்து உதவிகளை மீண்டும் மீண்டும் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். தமக்கு ஏற்கனவே உதவிகள் கிடைப்பதை மறைக்கிறார்கள். இதன் காரணமாக அவர்களிடம் அளவுக்கதிகமான பணம் வந்துசேர்க்கிறது.



அளவுக்கதிகமான பண உதவிகள் செய்வதை தவிர்த்து, உறவுகளுக்கு தேவைக்கேற்ற உதவிகளையும், யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தொழில் முனைப்புக்களுக்கான உதவிகளையும் செய்வது பொருத்தமானதென புத்திஜீவிகள் கருதுகிறார்கள். இது உண்மையானதும்கூட. நிஜமாக உதவி கிடைக்காதவர்களை கண்டறிந்து உதவுவதன் மூலம் ஓரிடத்தில் பணம் ஒதுங்கி, ஆடம்பரம் முற்றி, தேவையற்ற விடயங்களில் நாட்டிடம் செல்வதை தவிர்க்கமுடியும். கண்டிக்க யாரும் இல்லாத தாயகப் பகுதிகளில், குறிப்பாக யாழ்ப்பாணத்தில், போதைப் பொருள் பாவனை, குற்றங்கள் என்பவற்றை இனி தடுக்க முடியுமோ என்பது சந்தேகம்தான். ஆனால் இனத்தின் மீது பற்றுள்ளவர்கள் மனதுவைத்தால் இவ்விடயங்களுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படுவதை குறைக்கலாம்.



உயிரெழுத்துக்காக **ஆள்வோன்**


RE/MAX®
COMMUNITY
Realty Inc., Brokerage


#1
RE/MAX



முதலீடுகளில் முக்கிய முதலீடு வீடு

என்னூடாக வாங்கும்
வீடுகளுக்கு
ஒரு வருட
உத்தரவாதம்









வீடு வாங்க விற்க அழையுங்கள்

சங்கர் மாணிக்கம்

416.453.6666

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வீட்டு உரிமையாளர்கள் பெரிதளவு பணத்தைச் சேமிக்கின்றார்கள்

வீணாகும் உங்கள் பணத்தை சேமியுங்கள்	Condo	Townhouse	Bungalow	Detached
House Amount	Start form **$100,000**	Start form **$200,000**	Start form **$300,000**	Start form **$350,000**
Down Payment	$5,000	$10,000	$15,000	$17,500
Loan Amount	$95,000	$190,000	$285,000	$332,500
Mortgage Payment	**$420**	**$840**	**$1261**	**$1472**
Property Tax	$100	$200	$225	$250
Condo Maintenance Fee	$500	$200	-	-
Utilities	-	$200	$300	$300
Total Payment	$1020	$1640	$1786	$2022
Room Rent Income	$300	$400	-	-
Basement Rent Income	-	-	$700	$800
TOTAL	**$720**	**$1240**	**$1086**	**$1222**

[illegible] Down Payment 5% [illegible] 3%

உங்களுக்காக வீடு விற்க வாங்க தகுதியான **Real Esate Agent** ஐ தெரிவு செய்யுங்கள்

About Shankar Manickam...

- Full Time Realtor
- Top 5% Sales Rep in Canada
- Highest award winner - Chairman 2011
- Working 7 days a week 9am to 9pm
- Home inspector
- Former Mortgage Advisor



Home Life/Future Realty Inc.,Brokerage* *INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED **905.201.9977** Cell: **416.453.6666**